

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-07-01	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś							
Obiad	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Twarożek 100 g Makaron świderki 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g Jagodzianka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Melon Kantalupe 150 g	Bułka wrocławska 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g Jabłko 1 szt	Morele 2 szt Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 150 g Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-07-08	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-01	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 50 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Ogórek 50 g
Obiad	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Makaron orzo 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml Twarożek 100 g Makaron razowy 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g Ryż brązowy 140 g Ogórek małosolny 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Brzoskwinia 1 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt
Kolacja	Nektarynka 1 szt Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kiwi 1 szt Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-01
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek miętowy 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuly 120 g Sałatka z buraka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza jęczmienna 140 g Makaron razowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml Twarożek 100 g Makaron świderki 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Gruszka 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkami i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z mussem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Sałatką owocową z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g
Obiad	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g Ryż 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kluski śląskie 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jagodzianka 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mini muffiny 2 szt	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Arbuz 150 g	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatką brokułową z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatką makaronową z kurczakiem wędzonym 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-01	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakuji 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Makaron orzo 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Twarożek 100 g Makaron świderki 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Jagodzianka 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mini muffiny 2 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08	2026-07-09	2026-07-10	2026-07-01	2026-07-02
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopátka z pietruszką 50 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo morelowy 200 g	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałata z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Makaron orzo 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml Twarożek 100 g Makaron świderki 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Morele 2 szt	Arbuz 150 g	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Jagodzianka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłtowy 60 g Masło 10 g Łopátka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06	2026-07-07	2026-07-08	2026-07-09
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Twarożek miętowy 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Koktajl szarlotka 200 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g
Obiad	Zupa cukiniowo dyniowa z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g Ryż 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kluski śląskie 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Melon Kantalupe 150 g	Mini muffiny 2 szt	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Arbuz 150 g	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłtowy 60 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Schab parowany 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-07-10	2026-07-01	2026-07-02	2026-07-03	2026-07-04	2026-07-05	2026-07-06
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Mix салат 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl jogurtowo morelowy b/c 200 g	Jogurt z mussem wiśniowym b/c 200 g	Koktajl jogurtowo jabłkowy b/c 200 g	Jabłko 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Makaron orzo 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami 300 ml Twarożek 100 g Makaron razowy 140 g Truskawki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie pieczarkowym 120 g Ryż brązowy 140 g Ogórek małosolny 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cukiniowa z dyniową z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Bełszyk wieprzowy z pieca 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką b/c 120 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Karkówka faszerowana szpinakiem i suszonymi pomidorami 100 g Sos musztardowy 60 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Morele 2 szt
Kolacja	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus dyniowy z czarnuszką 80 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek małosolny 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-07-07	2026-07-08	2026-07-09	2026-07-10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 80 g Szpinak baby 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 40 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Deser sernikowy z pomarańczą i malinami 200 ml	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g
Obiad	Zupa kapuśniak z ziemniakami z młodej kiszzonej kapusty 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g Kasza jęczmienna 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Sałatka z buraka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza jęczmienna 140 g Ratatouille 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Makaron razowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Gruszka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml