

sobota		niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
2026.07.11		2026.07.12	2026.07.13	2026.07.14	2026.07.15	2026.07.16	2026.07.17
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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 50 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 Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziolowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g Ryż 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza orkiszowa 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzyny po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Brzoskwinia 1 szt Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 70 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Morele 2 szt Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem diet. 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jabłko 1 szt Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 30 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Melon Kantalupe 150 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.07.18	2026.07.19	2026.07.20	2026.07.11	2026.07.12	2026.07.13	2026.07.14
	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Rozsponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 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 Serek wiejski ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brukselka 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Mieszanina warzyw gotowanych lekka 120 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml
P				Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt	Morele 2 szt Syr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka od szwagra 50 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 Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szyńka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 30 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026.07.11 do dnia 2026.07.20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2026.07.15	2026.07.16	2026.07.17	2026.07.18	2026.07.19	2026.07.20	2026.07.11
	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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenney 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z papryką 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bez dodatku "e" 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Jogurt z owocami i konfiturą z żurawiny 200 g
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Kalaflor 120 g Sałata lodowa z sosem vinegreť 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Kasza gryczana 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.07.12	2026.07.13	2026.07.14	2026.07.15	2026.07.16	2026.07.17	2026.07.18
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziolowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Miruna panierowana 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Jabłko 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Rogalik maślany 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka kuskus perłowy z kurczakiem 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.07.19	2026.07.20	2026.07.11	2026.07.12	2026.07.13	2026.07.14	2026.07.15
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Pomidor 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 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Pomidor 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 Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt naturalny 1 szt	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Jogurt z owocami i konfiturą z żurawiny 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziolowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowy lekki 60 g Ryż 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza orkiszowa 140 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Jabłko 1 szt	Melon Kantalupe 150 g
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Ogórek małosolny 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka szt 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Salatka kuskus perłowy z kurczakiem diet. 100 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2026.07.16	2026.07.17	2026.07.18	2026.07.19	2026.07.20	2026.07.11	2026.07.12
	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	Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Mix salat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek Tartare naturalny 1 szt Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ser biały 80 g Ogórek małosolny 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II ś	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Jogurt z owocami i konfiturą z żurawiny 200 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jaglany z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki. 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.07.13	2026.07.14	2026.07.15	2026.07.16	2026.07.17	2026.07.18	2026.07.19
	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	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Ogórek 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 Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurcząt 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II ś	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Miruna panierowana 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Morele 2 szt	Jabłko 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka extra 50 g Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pasta brokułowa z serem lekka 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupek. 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szyńka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.07.20	2026.07.11	2026.07.12	2026.07.13	2026.07.14	2026.07.15	2026.07.16
	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 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Serek Tartare naturalny 1 szt Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek małosolny 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazylkowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Kefir 1 szt Biskopki 30 g	Jogurt z owocami i konfiturą z żurawiny 200 g	Serek homogenizowany natur kg 150 g Wafle kukurydziane 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym b/c 150 g	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Sos morelowy 60 g Kasza kuskus 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa lekka 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Sałata z jogurtem naturalnym 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brukselka 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g Ryż brązowy 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 120 g Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Kalaflor 120 g Surówka z pora (z olejem) b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Brzoskwinia 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt	Morele 2 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Schab parowany 30 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Sałatka kuskus perłowy z kurczakiem 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślan 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowa - lososiowa z koperkiem 80 g Kaziuk 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus buraczkowy z czarnuszką 80 g Marchewka słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.07.17	2026.07.18	2026.07.19	2026.07.20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Mix salat 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Roszponka 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Maślanka 1 szt
Obiad	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszonej młodej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejszanka z ziemniakami 300 ml Kotlet z indyka siekany pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Karkówka faszerowana morelami suszonymi 100 g Sos morelowy 60 g Kasza gryczana 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Ogórek małosolny 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml