

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.07.21	2026.07.22	2026.07.23	2026.07.24	2026.07.25	2026.07.26	2026.07.27
	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 manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Szynka z indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany premium 30 g Pomidor 60 g Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa letnia dyniowo-batałowa z łazankami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż 140 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 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 Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab parowany 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 Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Brzoskwinia 1 szt

	wtorek	środa	czwartek	piątek	wtorek	środa	czwartek
	2026.07.28	2026.07.29	2026.07.30	2026.07.31	2026.07.21	2026.07.22	2026.07.23
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	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
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś					Chleb razowy 50 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwinka lekka 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 170 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P					Jabłko 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt Kefir 1 szt
Kolacja	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml Morele 2 szt	Chleb rodzinny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Nektarynka 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 Melon Kantalupe 150 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb żytni zdrowko 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo-warzywna 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.07.24	2026.07.25	2026.07.26	2026.07.27	2026.07.28	2026.07.29	2026.07.30
	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 Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szynka z indyka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Roszponka 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Serek wiejski 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	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
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 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 80 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 60 g Pomidor 50 g
Obiad	Chłodnik z jajkiem 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 140 g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Szpinak 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty 140 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka kopenhaska 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Gruszka 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 15 g Schab parowany 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynekowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 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

	piątek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.07.31	2026.07.21	2026.07.22	2026.07.23	2026.07.24	2026.07.25	2026.07.26
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	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	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bulka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 60 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 Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szynka z indyka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Deser z galaretki i sera homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z mango i kiwi 200 g	Maślanka 1 szt Wafle ryżowe 2 szt
Obiad	Zupa kartoflanka śląska 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej młodej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Kotlet schabowy (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 100 g Ryż 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Ryż 140 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 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 zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb żytni zdrówko 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	wtorek	środa
	2026.07.27	2026.07.28	2026.07.29	2026.07.30	2026.07.31	2026.07.21	2026.07.22
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany premium 30 g Rzodkiewka 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 Serek wiejski 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 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	Płatki 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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II ś	Jogurt owocowy 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl semikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 140 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka ślaska 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batałowa z łazankami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Kalafor 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb familijny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-turczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.07.23	2026.07.24	2026.07.25	2026.07.26	2026.07.27	2026.07.28	2026.07.29
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna z natką diet. 80 g Szynka z indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany premium 30 g Pomidor 60 g Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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
II Ś	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z mango i kiwi 200 g	Maślanka 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g
Obiad	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż 140 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwinka lekka 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml
P	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Arbuz 200 g	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 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 Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb familijny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	czwartek	piątek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.07.30	2026.07.31	2026.07.21	2026.07.22	2026.07.23	2026.07.24	2026.07.25
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	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 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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Seler naciowy słupki 60 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Deser z galaretki i sera homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z mango i kiwi 200 g
Obiad	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Kotlet schabowy (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 100 g Ryż 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	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 pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłtowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka hawajska 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Schab parowany 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	wtorek
	2026.07.26	2026.07.27	2026.07.28	2026.07.29	2026.07.30	2026.07.31	2026.07.21
	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 Bogatoesztkowa 3.7A
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szynka z indyka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Ser żółty 50 g Rzodkiewka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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 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 sera 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	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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II Ś	Maślanka 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl semikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem b/c 200 ml
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 140 g Surówka czerwony colleslaw 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kartoflanka śląska 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml
P	Arbuz 200 g	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Ser mozzarella 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 Szynkowa extra 50 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek 80 g Kaziuk 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb familijny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 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	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.07.22	2026.07.23	2026.07.24	2026.07.25	2026.07.26	2026.07.27	2026.07.28
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	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 jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 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 Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 80 g Ogórek 80 g Szpinak baby 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szynka z indyka 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany premium 30 g Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 30 g Serek wiejski 80 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
II Ś	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Deser chia z mango i kiwi b/cukru 200 g	Maślanka 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym b/c 200 g
Obiad	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalaflor 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Dorsz pieczony soute 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka wielowarzynowa b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 120 g Szpinak 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty 140 g Surówka czerwony colleslaw b/c 120 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Morele 2 szt	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Rukola 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb żytni zdrówko 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzynowa 80 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	środa	czwartek	piątek
	2026.07.29	2026.07.30	2026.07.31
	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 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
II ś	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy b/c 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g
Obiad	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos pomidorowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka kopenhaska 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kartoflanka śląska 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej młodej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Nektarynka 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-turczykowa z selerem i szczypiorkiem 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 Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml