

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026.08.01	2026.08.02	2026.08.03	2026.08.04	2026.08.05	2026.08.06	2026.08.07
	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	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 salat 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 Salata 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 Salata 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	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 Salata 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 salat 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa kokosowa z ryżem diet. 300 ml Befszytk wieprzowy z pieca 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 Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 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 bazyliowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Salata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Kopytka 140 g Salatka 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 selerowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza kuskus 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jagodzikanka 1 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g Brzoskwinia 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Łopátka z pietruszką 30 g Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt Chleb familijny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kiwi 1 szt Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026.08.08	2026.08.09	2026.08.10	2026.08.01	2026.08.02	2026.08.03	2026.08.04
	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	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 zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Mix салат 10 g Herbata b/cukru 250 ml	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
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Ogórek 50 g	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 Szynka z zalewy Szuster 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 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 ziołowy 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	Zupa kokosowa z ryżem brązowym 300 ml Befszytk 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	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Dynia 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 Zawijańce z szynką diet. 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 bazyliowy 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
P				Drożdżówka b/cukru 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Gruszka 1 szt
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 Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Morele 2 szt Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb żytni zdrówko 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem 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

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2026.08.05	2026.08.06	2026.08.07	2026.08.08	2026.08.09	2026.08.10	2026.08.01
	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	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	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 zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	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
II Ś	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	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	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Salatka 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 gryczana biała 140 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza orkiszowa 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 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 zacierkowa 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	Zupa kokosowa z ryżem 300 ml Befszytk 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
P	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt	Morele 2 szt Skyr naturalny 1 szt	Jagodzianka 1 szt
Kolacja	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 Polędwica 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 delikatesowa z fileta 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	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 Szynka 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 Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	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

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026.08.02	2026.08.03	2026.08.04	2026.08.05	2026.08.06	2026.08.07	2026.08.08
	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	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	Płatki 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	Płatki 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	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 Ogórek kiszony 60 g Mix sałat 10 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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 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	Serek homogenizowany szt. 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	Koktajl szarlotka 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g
Obiad	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 Zawijańce z szynką w panierce 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 kiszonej kapusty 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos bazyliowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza kuskus 140 g Surówka z kapusty kiszonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Arbuz 200 g	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Chleb żytni zdrowko 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 pyłowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa 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	Chleb rodzinny 50 g Chleb razowy 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 pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka delikatesowa z fileta 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 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	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026.08.09	2026.08.10	2026.08.01	2026.08.02	2026.08.03	2026.08.04	2026.08.05
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Półdewica 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 Wieżprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynekowa 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 Szynek od szwagra 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 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 Kureczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Sżpinak 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
II Ś	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Skыр naturalny 1 szt	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g
Obiad	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	Zupa zacierkowa 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	Zupa kokosowa z ryżem diet. 300 ml Befszytk wieprzowy z pieca 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 Dyńia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką diet. 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 bazyliowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Kopytka 140 g Salatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Jagodzianka 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Arbuz 200 g	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynek 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 jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynekowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Szynek 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 Szynek z indyka 30 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynek 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 Łopatka z pietruszką 30 g Salatka 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

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2026.08.06	2026.08.07	2026.08.08	2026.08.09	2026.08.10	2026.08.01	2026.08.02
	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	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	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 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 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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
II Ś	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g	Koktajl szarlotka 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt
Obiad	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 140 g Ratatouille lekkostrawne 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza kuskus 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 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 ziołowy 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	Zupa kokosowa 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
P	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g	Morele 2 szt	Jagodzianka 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb familijny 50 g Bułka wrocławska 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 pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka delikatesowa z fileta 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 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 jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026.08.03	2026.08.04	2026.08.05	2026.08.06	2026.08.07	2026.08.08	2026.08.09
	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	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 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	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 sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 Sałata 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 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	Koktajl szarlotka 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt
Obiad	Chłodnik z jajkiem 300 ml Zawijańce z szynką w panierce 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 bazylkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos chrzanowy 60 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem muszelki 300 ml Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza kuskus 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Morele 2 szt	Arbuz 200 g	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja	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 pyłowy 60 g Masło 10 g Łopátka z pietruszką 50 g Sałatka 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 familijny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka delikatesowa z fileta 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 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 Sałata 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	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026.08.10	2026.08.01	2026.08.02	2026.08.03	2026.08.04	2026.08.05	2026.08.06
	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 jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 sałat 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	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
II ś	Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Serek homogenizowany natur kg 150 g	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt	Deser sernikowy z pomarańczą i malinami 200 ml	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g
Obiad	Zupa zacierkowa 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	Zupa kokosowa z ryżem brązowym 300 ml Befszyk 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 lekka b/c 120 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Zawijańce z szynką diet. 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 bazyliowy 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 ziemniakami 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 gryczana biała 140 g Ratatouille 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Morele 2 szt	Drożdżówka b/cukru 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Gruszka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	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 30 g Jajko 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Chleb żytni zdrowko 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	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 Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026.08.07	2026.08.08	2026.08.09	2026.08.10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g Herbata b/cukru 250 ml	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 Salata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek małosolny 80 g Salata 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 Salata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Koktajl szarlotka 200 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Kefir 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Dorsz parowany w sosie z botwinki ze startym jajkiem 120 g Kasza orkiszowa 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej młodej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Salata 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 zacierkowa 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
P	Kiwi 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt	Morele 2 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka delikatesowa z fileta 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Seler naciowy słupki 80 g Salata 20 g Herbata b/cukru 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 Salata 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 Salatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Salata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g