

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2026-09-21	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25	2026-09-26	2026-09-27
	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	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 Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 40 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g Makaron kokardki 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ryż 140 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka b/ml 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 szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 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
P							
Kolacja	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	Chleb pyłowy 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 Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 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 pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g Jabłko 1 szt

	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2026-09-28	2026-09-29	2026-09-30	2026-09-21	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24
	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Rzodkiewka 60 g Rozszponka 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 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kotlet z soczewicy czarnej diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Makaron razowy 140 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos paprykowy b/c 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka czerwony colleslaw b/c 120 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 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				Brzoskwinia 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Śliwki 130 g	Kiwi 1 szt
Kolacja	Pomarańcza 1 szt Chleb familijny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Arbuz 200 g Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Nektarynka 1 szt Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynkowa 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 żytni zdrowko 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek
	2026-09-25	2026-09-26	2026-09-27	2026-09-28	2026-09-29	2026-09-30	2026-09-21
	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 Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany premium 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenney 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
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie ze szczypiorkiem 1 szt Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 60 g Ogórek 50 g	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	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Kotlet mielony 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 gryczana biała 140 g Dyńa 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze sliwką 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlet z soczewicy czerwonej 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Makaron kokardki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Gruszka 1 szt	Śliwki 150 g	Pomarańcza 1 szt	Gruszka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Winogrona 100 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 150 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Pasta z makreli 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 30 g Chleb pszenney 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

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25	2026-09-26	2026-09-27	2026-09-28
	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	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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
II Ś	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos paprykowy 60 g Ryż 140 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze sliwką 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Śliwki 130 g	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Śliwki 150 g	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	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 pszenny 50 g Chleb żytni zdrówko 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 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 Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb familijny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2026-09-29	2026-09-30	2026-09-21	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25
	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	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	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 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 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 Łopátka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
II Ś	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g	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 sernikowy z malinami 200 g
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos chrzanowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlet z soczewicy czerwonej 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g Makaron kokardki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa marchwianka z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos pomidorowy 60 g Ryż 140 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka b/ml 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
P	Arbuz 200 g	Winogrona 100 g	Brzoskwinia 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Nektarynka 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopátka 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 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 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 pszenny 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	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek
	2026-09-26	2026-09-27	2026-09-28	2026-09-29	2026-09-30	2026-09-21	2026-09-22
	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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
II Ś	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml	Koktajl z ananasa 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300 ml Kotlet z soczewicy czerwonej diet. 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Makaron kokardki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos paprykowy 60 g Ryż 140 g Surówka czerwony colleslaw 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Mini muffiny 2 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Arbuz 200 g	Nektarynka 1 szt	Winogrona 100 g	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb familijny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Pasta z ciecierzycy z awokado diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 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	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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25	2026-09-26	2026-09-27	2026-09-28	2026-09-29
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kasza 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 serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Mix sałat 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany premium 50 g Twarożek miętowy 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl semikowy z malinami 200 g	Sałatką owocową z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Biszkopty 30 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 200 ml
Obiad	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska z ziemniakami 300 g 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 szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 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 lekką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze sliwką 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos chrzanowy 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Śliwki 130 g	Melon Kantalupe 150 g	Jabłko 1 szt	Mini muffiny 2 szt	Śliwki 150 g	Pomarańcza 1 szt	Arbuz 200 g
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pasta twarogowo-turńczykowa 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 pszenny 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Hummus z pesto rosso 80 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb rodzinny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-09-30	2026-09-21	2026-09-22	2026-09-23	2026-09-24	2026-09-25	2026-09-26
	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	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	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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatka z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Koktajl z ananasa 200 g	Skyr naturalny 1 szt	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym b/c 200 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy b/c 200 g	Deser tiramisu z liofilizowaną maliną 125 g	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g	Jabłko 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlet z soczewicy czerwonej 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy z szynki 150 g Makaron razowy 140 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos paprykowy b/c 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Cukinia pieczona z bazylią 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Kasza orkiszowa 140 g Kalaflor 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 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 cygańska z ziemniakami 300 g Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Kotlet mielony 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
P	Winogrona 100 g	Brzoskwinia 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Śliwki 130 g	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Gruszka 1 szt
Kolacja	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 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	Chleb żytni zdrówko 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa 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	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

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2026-09-27	2026-09-28	2026-09-29	2026-09-30
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	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
II Ś	Jogurt naturalny 1 szt	Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Jogurt naturalny 1 szt	Deser sernikowy z pomarańczą i malinami 200 ml	Kefir 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300 ml Rolada schabowa ze sliwką 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Fasolka gotowana 120 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml Kotlet z soczewicy czerwonej 100 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Śliwki 150 g	Pomarańcza 1 szt	Gruszka 1 szt	Nektarynka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek 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