

Jadłospisy dla kuchni

| | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|--------------|---|---|---|--|--|---|---|
| | 2024-03-11 | 2024-03-12 | 2024-03-13 | 2024-03-14 | 2024-03-15 | 2024-03-16 | 2024-03-17 |
| | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety |
| Śniadanie | Platki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczątkami 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb razowy 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb razowy 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Szynka z indyka 40 g Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Schab na kartki 20 g |
| 2. śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa minestrone z łązankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa ogórkowa 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g | Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Sałatka jarzynowa II 100 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pierś z kurnej półki 20 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Łopátka z pietruszką 40 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 20 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczątkami 40 g Szynka od szwagra 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka z indyka 40 g Pyzdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | poniedziałek | wtorek | środa | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek |
|--------------|--|---|---|--|---|---|--|
| | 2024-03-18 | 2024-03-19 | 2024-03-20 | 2024-03-11 | 2024-03-12 | 2024-03-13 | 2024-03-14 |
| | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Podstawowa 1A Kobiety | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety |
| Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczą 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Bułka wrocławska 50 g Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Bułka wrocławska 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | | | | | | | |
| Obiad | Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka colleslaw 100 g Kompot owocowy 250 ml | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 80 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g |
| Podwieczorek | | | | | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Połędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Sałata jarzynowa b/groszku 100 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 20 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 40 g Szynka bankietowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | piątek | sobota | niedziela | poniedziałek | wtorek | środa | poniedziałek |
|--------------|---|---|--|--|--|---|---|
| | 2024-03-15 | 2024-03-16 | 2024-03-17 | 2024-03-18 | 2024-03-19 | 2024-03-20 | 2024-03-11 |
| | 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 Podstawowa Dzieci 1B |
| Śniadanie | Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Pomidor 40 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 Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | | | | | | | Serek homogenizowany szt. 1 szt |
| Obiad | Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 80 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | | | | | | | Jabłko 1 szt |
| Kolacja | Bułka wrocławska 50 g Chleb pszenny 70 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pyzdra szynkowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Polędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Sałatka jarzynowa II 100 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela | poniedziałek |
|--------------|---|--|--|---|---|---|--|
| | 2024-03-12 | 2024-03-13 | 2024-03-14 | 2024-03-15 | 2024-03-16 | 2024-03-17 | 2024-03-18 |
| | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B |
| Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 300 g Chleb razowy 30 g Chleb pszenno-żytni 50 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | Mini muffiny 2 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Kefir 1 szt | Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2 szt | Jabłko 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Krucze ciastka 60 g |
| Obiad | Zupa minestrone z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa ogórkowa 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g |
| Podwieczorek | Kefir 1 szt | Mandarynka 2 szt | Kiwi 1 szt | Pomarańcza 1 szt | Jogurt owocowy 1 szt | Kiwi 1 szt | Mandarynka 2 szt |
| Kolacja | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopátka z pietruszką 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 25 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 70 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczątkiem 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | wtorek | środa | poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek |
|--------------|---|---|---|---|---|--|---|
| | 2024-03-19 | 2024-03-20 | 2024-03-11 | 2024-03-12 | 2024-03-13 | 2024-03-14 | 2024-03-15 |
| | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Podstawowa Dzieci 1B | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A |
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 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 Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka bankietowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek 80 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | Kefir 1 szt | Mandarynka 2 szt | Serek homogenizowany szt. 1 szt | Mini muffiny 2 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Jogurt owocowy 1 szt | Jogurt owocowy 1 szt |
| Obiad | Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka collesław 100 g Kompot owocowy 250 ml | Krem z dyni 300 ml Szyńka pieczona 80 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 80 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Mus jabłkowy 150 g | Kefir 1 szt | Mandarynka 2 szt | Kiwi 1 szt | Pomarańcza 1 szt |
| Kolacja | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka na kartki Nikpol 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szyńka na kartki Nikpol 20 g Sałatka jarzynowa b/groszku 100 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szyńka bankietowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Bułka wrocławska 25 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | sobota | niedziela | poniedziałek | wtorek | środa | poniedziałek | |
|--------------|---|--|--|--|---|---|---|
| | 2024-03-16 | 2024-03-17 | 2024-03-18 | 2024-03-19 | 2024-03-20 | 2024-03-11 | |
| | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Lekkostrawna Dzieci 2A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A |
| Śniadanie | Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Schab na kartki 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z pomidorami 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 40 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Schab na kartki 40 g Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | Banan 1 szt | Kisiel 200 ml | Krucze ciastka 60 g | Kefir 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Serek homogenizowany natur kg 100 g | Serek homogenizowany szt. 1 szt |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml | Bitka schabowa 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 80 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kalafior 100 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Salatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany szt. 1 szt | Mus jabłkowy 150 g | Mandarynka 2 szt | Banan 1 szt | Herbatniki 50 g | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt |
| Kolacja | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Jajko 1 szt Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Jajko 1 szt Polędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Salatka jarzynowa II 100 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Salatka jarzynowa II 100 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | wtorek | | środa | | czwartek | | piątek |
|--------------|---|--|--|--|--|---|---|
| | 2024-03-12 | | 2024-03-13 | | 2024-03-14 | | 2024-03-15 |
| | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A |
| Śniadanie | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Serek wiejski 80 g Papryka 50 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Ogórek 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml Dżem szt 1 szt | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Szynka z indyka 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Ryż na mleku 300 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | Mini muffiny 2 szt | Pomarańcza 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Jogurt owocowy 1 szt | Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g | Jogurt owocowy 1 szt |
| Obiad | Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa minestrone b/makaronu 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka kopenhaska 100 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa marchwianka 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa marchwianka 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g Ryż brązowy 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1 szt | Kefir 1 szt | Mandarynka 2 szt | Mandarynka 2 szt | Kiwi 1 szt | Kiwi 1 szt | Pomarańcza 1 szt |
| Kolacja | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 40 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Ser biały 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 40 g Schab na kartki 40 g Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Bułka wrocławska 25 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze sprostkami 80 g Pyzdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | piątek | sobota | | niedziela | | poniedziałek | |
|--------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | 2024-03-15 | 2024-03-16 | | 2024-03-17 | | 2024-03-18 | |
| | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A |
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Kawa mleczna 250 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Serek wiejski 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 40 g Miód szt. 1 szt Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 20 g Papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g Schab na kartki 40 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 70 g Herbata b/cukru 250 ml |
| 2. śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt | Jabłko 1 szt | Banan 1 szt | Kisiel 200 ml | Kisiel bez cukru 200 ml | Krucze ciastka 60 g | Kiwi 1 szt |
| Obiad | Zupa pejzanka 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 80 g Sos koperkowy 60 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 100 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 140 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza gryczana 170 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g | Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| Podwieczorek | Pomarańcza 1 szt | Serek homogenizowany natur kg 100 g | Serek homogenizowany szt. 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Mandarynka 2 szt | Mandarynka 2 szt |
| Kolacja | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczątkiem 40 g Papryka 70 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 40 g Szynka tostowa z kurczątkiem 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Pasta z zielonego groszku 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | wtorek | | środa | | poniedziałek | wtorek | środa |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| | 2024-03-19 | | 2024-03-20 | | 2024-03-11 | 2024-03-12 | 2024-03-13 |
| | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Bogatoresztkowa 3.7A | IMID Bogatobiałkowa 3.3A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A |
| Śniadanie | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 70 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 70 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczątką 40 g Pomidor 40 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 50 g Herbata b/cukru 250 ml |
| 2. śniadanie | Kefir 1 szt | Kefir 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 20 g Ogórek 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 50 g Pomidor 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 20 g Pomidor 50 g |
| Obiad | Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Kasza pęczak 170 g Marchewka gotowana mini 120 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml | Zupa pieczarkowa 300 ml Schab parowany 80 g Kasza pęczak 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka colleslaw 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml | Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z ogórka i pomidora 100 g Kalafor 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa minestrone b/makaronu 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka kopenhaska 100 g Cukinia gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa ogórkowa 300 ml Schab parowany 80 g Ryż brązowy 140 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| Podwieczorek | Pomarańcza 1 szt | Banan 1 szt | Jabłko 1 szt | Herbatniki 50 g | Jabłko 1 szt | Kiwi 1 szt | Mandarynka 2 szt |
| Kolacja | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Jajko 1 szt Pyszdra schabowa 20 g Pomidor 70 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 40 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Jajko 1 szt Połędwica z piersi indyka 20 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 40 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Sałatka jarzynowa II 100 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pyszdra schabowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml |

Jadłospisy dla kuchni

| | czwartek | piątek | sobota | niedziela | poniedziałek | wtorek | środa |
|--------------|---|--|---|--|--|--|--|
| | 2024-03-14 | 2024-03-15 | 2024-03-16 | 2024-03-17 | 2024-03-18 | 2024-03-19 | 2024-03-20 |
| | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A | IMID Cukrzycowa Dzieci 3.6A |
| Śniadanie | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 40 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Papryka 50 g Herbata b/cukru 250 ml Schab na kartki 20 g | Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml |
| 2. śniadanie | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 20 g Pomidor 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 50 g Papryka 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Twarożek z pomidorami 50 g Ogórek 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Ogórek 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 40 g Pomidor 50 g | Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 20 g Pomidor 50 g |
| Obiad | Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuly 120 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pejzanka 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 80 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Jarzynki po grecku 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza gryczana 140 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanek ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Kasza pęczak 140 g Cukinia gotowana 120 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pieczarkowa 300 ml Schab parowany 80 g Kasza pęczak 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Surówka colleslaw 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos ziołowy 60 g |
| Podwieczorek | Kiwi 1 szt | Pomarańcza 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt | Jabłko 1 szt | Mandarynka 2 szt | Pomarańcza 1 szt | Jogurt naturalny 1 szt |
| Kolacja | Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 40 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczątkami 40 g Ogórek 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku 80 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml | Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka na kartki Nikpol 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/cukru 250 ml |