

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07
	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	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pytłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 30 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie							
Obiad	Zupa z cukini 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie diet. II 240 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Kluski śląskie 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek miętowy 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynekowa extra 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynekowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus 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 Ser biały 50 g Papryka 50 g
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g Kasza orkiszowa 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Makaron razowy 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem z dyni 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Kiwi 1 szt Kefir 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01
	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	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurczą 50 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek miętowy 100 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Szpinak 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 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 kapuśniak 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 140 g Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Jogurt naturalny 1 szt Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt	Galaretką z truskawkami b/cukru 150 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08
	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	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczątkami 50 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek miętowy 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Koktajl mango 200 g	Krucze ciastka 60 g Maślanka 1 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Krem z dyni 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos potrawkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Pomarańcza 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Melon Kantalupe 150 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 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 Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Serek wiejski 80 g Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Koktajl mango 200 g
Obiad	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g Makaron świderki kolorowy 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni 300 ml Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Kiwi 1 szt Mini muffiny 2 szt	Galaretka z truskawkami 150 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g	Pomarańcza 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Mandarynka 2 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Serek wiejski 80 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 60 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 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 od szwagra 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt 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 Szynkowa extra 50 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Krucze ciastka 60 g Serek homogenizowany szt. 1 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos potrawkowy 60 g Kluski śląskie 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g Makaron razowy 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem z dyni 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 80 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 2 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mini muffiny 2 szt Kiwi 1 szt	Galaretka z truskawkami 150 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Pomarańcza 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 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 Szynka tostowa z kurczą 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Mandarynka 2 szt	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Koktajl mango 200 g	Maślanka 1 szt	Jogurt z musem malinowym b/c 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Maślanka 1 szt
Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty kiszony b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 400 ml Pulpet wieprzowy 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Szpinak 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Gulasz drobiowy 150 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

piątek	
2025-01-10	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z papryką 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza bulgur 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Galaretka z truskawkami b/cukru 150 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07
	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
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyszka schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Bułeczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 40 g Szynka od szwagra 20 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04
	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
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01
	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
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka jarzynowa 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08
	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
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyszka schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Bułeczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 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 Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g Szynka od szwagra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10	2025-01-01	2025-01-02
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 120 g Filet z kurczaka pieczony 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Ser mozzarella kulki mini 60 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka jarzynowa 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07	2025-01-08	2025-01-09
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek
	2025-01-10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml