

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-09-11	2025-09-12	2025-09-13	2025-09-14	2025-09-15	2025-09-16	2025-09-17
	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	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 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 Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g 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 waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ryz 140 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazylowy 60 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Pierogi ruskie diet. II 240 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk 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 Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński diet. 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza kuskus 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza gryczana biała 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-09-18	2025-09-19	2025-09-20	2025-09-11	2025-09-12	2025-09-13	2025-09-14
	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 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecką 40 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Piersz z kurnej półki 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek miętowy 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 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 Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ryż brązowy 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazylkowy 60 g	Zupa fasolowa 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Ogórek kiszony 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ryż brązowy 140 g Brukselka 120 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab na kartki 40 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Pasta jajeczna 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek
	2025-09-15	2025-09-16	2025-09-17	2025-09-18	2025-09-19	2025-09-20	2025-09-11
	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 owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Piersz z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 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 Serek homogenizowany natur kg 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 40 g Pomidor 50 g	Szarlotka mascarpone 125 g
Obiad	Barszcz ukraiński 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Kasza pęczak 140 g Seler gotowany z kukinią i koperkiem 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana biała 140 g Kalafior 120 g Surówka z kukinii b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt Kefir 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Gruszka 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej 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 Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynekowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta jajeczna 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-09-12	2025-09-13	2025-09-14	2025-09-15	2025-09-16	2025-09-17	2025-09-18
	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	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 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 Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 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 Serek homogenizowany waniliowy 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 kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Mini gofry 2 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g
Obiad	Zupa fasolowa 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza kuskus 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z cukinii 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g
P	Kiwi 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Winogrona 100 g	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-09-19	2025-09-20	2025-09-11	2025-09-12	2025-09-13	2025-09-14	2025-09-15
	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	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Kisiel z morelą 200 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z musem borówkowym 200 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Mini gofry 2 szt
Obiad	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Miruna w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos bazyliowy 60 g Ryż 140 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Pierogi ruskie diet. II 240 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk 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 Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński diet. 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza kuskus 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Winogrona 100 g	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt	Kiwi 1 szt	Drożdżówka z serem 1 szt	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt
Kolacja	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	czwartek	piątek
	2025-09-16	2025-09-17	2025-09-18	2025-09-19	2025-09-20	2025-09-11	2025-09-12
	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Lekkostrawna Dzieci 2A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Piersz z kurnej półki 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 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 Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Jogurt z musem malinowym 200 g	Jogurt z kawałkami banana i żurawiną 150 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Jogurt z owocami diet. 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 200 g
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g Kasza gryczana biała 140 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ryż 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos bazylkowy 60 g	Zupa fasolowa 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Morele 2 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Jabłko 1 szt	Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb pyłowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-09-13	2025-09-14	2025-09-15	2025-09-16	2025-09-17	2025-09-18	2025-09-19
	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g 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 Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 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 Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g
II Ś	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Mini gofry 2 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Kisiel z morelą 200 ml
Obiad	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza kuskus 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z cukinii 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Miruna w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Drożdżówka z serem 1 szt	Winogrona 100 g	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt	Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt	Winogrona 100 g
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 120 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Sałatka z tortellini 120 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-09-11 do dnia 2025-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-09-20	2025-09-11	2025-09-12	2025-09-13	2025-09-14	2025-09-15	2025-09-16
	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Krakowska sucha extra 30 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 Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 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 kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z musem borówkowym b/c 200 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Maślanka 1 szt	Jogurt z musem malinowym b/c 200 g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ryż brązowy 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos bazyliowy 60 g	Zupa fasolowa 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza pęczak owsiany 140 g Ogórek kiszony 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Kasza bulgur 140 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ryż brązowy 140 g Brukselka 120 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Kasza pęczak 140 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka wielowarzywna b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Kiwi 1 szt	Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Morele 2 szt
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Pyzdra schabowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Pasta jajeczna 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 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 lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

środa		czwartek	piątek	sobota
2025-09-17		2025-09-18	2025-09-19	2025-09-20
IMID Bogatoresztkowa 3.7A		IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml
	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g	Kisiel z morelą 200 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g
	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 150 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z cukinii b/c 120 g Surówka z cukinii b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Eskalopki z indyka 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
	Śliwki 130 g	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Gruszka 1 szt
	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml