

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 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 Twarożek z ziołami 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 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 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Hummus buraczkowy 60 g Twarożek z koperkiem 60 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 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 15 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g
2. śniadanie							
Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Kasza gryczana biała 140 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml Kluski leniwe 140 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Szynka od szwagra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 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 Twarożek z rzodkiewką i 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 kurczątkami 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne 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
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 50 g Papryka 50 g	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 Ser żółty 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g Gnocchi z masłem roślinnym 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafor 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Kasza gryczana biała 140 g Sos pieczeniowy 60 g Brokuły 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Surówka z marchwi z chrzanem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Jogurt naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt	Maślanka 1 szt Jabłko 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z papryką 80 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 owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Szynka od szwagra 30 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 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
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus buraczkowy 60 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	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 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 Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 50 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 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 Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g Kasza pęczak 140 g Kalafor 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brukselkowa 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza pęczak 140 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mus jabłkowo-buraczany b/c 200 g	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z rzodkiewką i 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 kurcząt 50 g Ogórek 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 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek z papryką 60 g Hummus buraczkowy 60 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 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 Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 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 Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Koktajl snickers 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z musem mango 200 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalań 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml Kluski leniwe 140 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron kokardki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Maślanka 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Kiwi 1 szt	Galaretka z truskawkami 150 ml	Pomarańcza 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Szynka od szwagra 30 g Ogórek 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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 Serek wiejski 80 g Ogórek 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 żółty 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z papryką 80 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g	Jogurt z polewą jagodową 200 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Koktajl snickers 150 g	Pomarańcza 1 szt	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z musem mango 200 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brukselkowa 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Gnocchi z masłem roślinnym 140 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml Kluski leniwe 140 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Mandarynka 2 szt	Maślanka 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 2 szt	Melon Kantalupe 150 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02
	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 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 owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Ser żółty 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g	Jogurt z polewą jagodową 200 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Koktajl snickers 150 g
Obiad	Zupa pejzanka 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron kokardki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z porami i mandarynkami 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 140 g Jarzynyki po grecku 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g Kasza pęczak 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brukselkowa 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Gnocchi z masłem roślinnym 140 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brukselka 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Kiwi 1 szt	Galaretka z truskawkami 150 ml	Pomarańcza 1 szt	Mandarynka 2 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Mandarynka 2 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09
	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 owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z papryką 60 g Hummus buraczkowy 60 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 owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
2. śniadanie	Pomarańcza 1 szt	Jogurt z musem malinowym b/c 200 g	Jogurt z musem mango 200 g	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Jogurt z musem truskawkowym b/c 200 g
Obiad	Zupa kapuśniak 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Brokuły 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 400 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Surówka colleslaw b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 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 Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g Kasza pęczak 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Maślanka 1 szt	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Mus jabłkowo-buraczany b/c 200 g	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

poniedziałek	
2025-03-10	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A	
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Szynka od szwagra 30 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Serek homogenizowany natur kg 150 g
Obiad	Zupa brukselkowa 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza pęczak 140 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Jablko 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07
	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	Buteczka 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 Sałata lodowa 10 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 Sałata 10 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04
	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	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 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 Schab parowany 30 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 50 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Pasta z zielonego groszku i sera 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

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01
	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 Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 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 razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Sałatka z kurczakiem, ryżem brązowym i papryką 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Bułeczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08
	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 Szynka z indyka 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 zielonego groszku i sera 60 g Szynka od szwagra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 50 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 jajeczna ze szprotkami 80 g Ser mozzarella 30 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 Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 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	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05
	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 naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Bułeczka 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pasta z zielonego groszku i sera 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 Hummus klasyczny (Lovege) 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09	2025-03-10	2025-03-01	2025-03-02
	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 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 60 g Sałata 10 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	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka tostowa z kurcząt 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 naturalna ze straganu 50 g Kaziuk 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 Schab parowany 50 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 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 lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-03-03	2025-03-04	2025-03-05	2025-03-06	2025-03-07	2025-03-08	2025-03-09
	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 Szyńka od szwagra 30 g Pasta z zielonego groszku i sera 60 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szyńka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 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 50 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurczą 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

poniedziałek
2025-03-10
IMID Bogatoresztkowa 3.7A

Kolacja	Chleb razowy 80 g
	Masło 10 g
	Schab parowany 30 g
	Salatka z kurczakiem, ryżem brązowym i papryką 100 g
	Pomidor 80 g
	Salata 20 g
	Herbata b/cukru 250 ml