

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17
	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 owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Dżem szt 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 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 Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie							
Obiad	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml Zraz schabowy diet. 100 g Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14
	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	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pierś z kurzej pólki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek figowy 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka bankietowa 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pierś z kurzej pólki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynkowa extra 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Papryka 50 g
Obiad	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa 300 ml pierogi z mięsem II diet. 230 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kopytka 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem z dyni 300 ml Zraz schabowy 100 g Kasza gryczana 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Sałatka z buraka b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek
	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11
	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	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pierś z kurnej półki 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 Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany natur kg 80 g Miód szt. 1 szt Dżem szt 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Hummus dyniowy 60 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Pomidor 50 g	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g
Obiad	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 140 g Sos pieczeniowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Szpinak 120 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Sos potrawkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Jogurt naturalny 1 szt Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Kiwi 1 szt	Mandarynka 2 szt	Skyr naturalny 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
<b>Śniadanie</b>	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 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 z indyka 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
<b>2. śniadanie</b>	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g	Jogurt owocowy z jagodą 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml
<b>Obiad</b>	Krem z dyni 300 ml Zraz schabowy 100 g Kasza gryczana 170 g Salatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 2 szt	Kiwi 1 szt	Banan 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt Mandarynka 2 szt	Pomarańcza 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Banan 1 szt	Skyr naturalny 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15
	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 Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek figowy 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek homogenizowany natur 80 g Dżem szt. 1 szt Miód szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Szynka naturalna ze straganu 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 Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Szynka z indyka 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 50 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Kisiel z malinami 200 ml	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g	Jogurt owocowy z jagodą 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g
Obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g Surówka collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Polędwiczka wieprzowa z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kopytka 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni 300 ml Zraz schabowy 100 g Kasza gryczana 170 g Salatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 2 szt	Kiwi 1 szt	Banan 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt Mandarynka 2 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa
	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12
	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	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Twarożek figowy 80 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 30 g Serek homogenizowany natur 80 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna z awokado 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml	Kisiel z malinami 200 ml	Jogurt owocowy 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy b/c 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem orzo 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Polędwiczka wieprzowa z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kopytka 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem z dyni 300 ml Zraz schabowy 100 g Kasza gryczana 140 g Sałatka z buraka b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy 60 g
Podwieczorek	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Skyr naturalny 1 szt	Melon Kantalupe 150 g	Mandarynka 2 szt	Skyr naturalny 1 szt	Mandarynka 2 szt Mini sucharki pełnoziarniste 20 g

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19
	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 Szynka z indyka 50 g Sałata 20 g Pomidory koktajlowe 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Schab na kartki 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 Pyzdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 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 Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g Kaziuk 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt z musem malinowym b/c 200 g	Jogurt naturalny 1 szt Mini sucharki pełnoziarniste 20 g	Kiwi 1 szt	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi b/c 200 ml	Kisiel z malinami 200 ml
Obiad	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 120 g Kalafiór 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka collesław b/c 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 140 g Sos pieczeniowy 60 g Ogórek kiszony 120 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Szpinak 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 120 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Kasza gryczana 140 g Sos pomarańczowy 60 ml Brokuły 120 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 140 g Sos potrawkowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

czwartek	
2025-03-20	
IMID Bogatoresztkowa 3.7A	
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt Mini sucharki pełnoziarniste 15 g
Obiad	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Polędwiczka wieprzowa z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 140 g Kalafor 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Mandarynka 2 szt



**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17
	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
<b>Kolacja</b>	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 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 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 Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14
	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
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 80 g Chleb pyłowy 50 g Masło 15 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g 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 Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek
	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11
	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
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 120 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Szpinak baby 10 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb pyłtowy 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 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 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Salatka jarzynowa 100 g Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	środa	czwartek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15
	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 Poleświca z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella kulki mini 40 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 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	wtorek	środa
	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19	2025-03-20	2025-03-11	2025-03-12
	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
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Jajko 1 szt Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka jarzynowa 120 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Chleb pyłowy 30 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Schab na kartki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

**Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA**

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-03-13	2025-03-14	2025-03-15	2025-03-16	2025-03-17	2025-03-18	2025-03-19
	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
<b>Kolacja</b>	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pyszka szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z makreli 80 g Ser żółty 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 40 g Grahamka mini 1 szt Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 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 Rumianek 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 30 g Sałatka jarzynowa 100 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

*Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA*

	czwartek
	2025-03-20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g