

| Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | niedziela                                                                                                                                                                    | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                         | wtorek                                                                                                                                                                                                             | środa                                                                                                                                                                                                              | czwartek                                                                                                                                                                                                          | piątek                                                                                                                                                                              | sobota                                                                                                                                                                   |
|                                                                                     | 2025-05-11                                                                                                                                                                   | 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                           | 2025-05-13                                                                                                                                                                                                         | 2025-05-14                                                                                                                                                                                                         | 2025-05-15                                                                                                                                                                                                        | 2025-05-16                                                                                                                                                                          | 2025-05-17                                                                                                                                                               |
|                                                                                     | 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                                                                           | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Schab na kartki 30 g<br>Ser biały 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Pyzdra szynkowa 30 g<br>Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml<br>Chleb pszenny 80 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 15 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 15 g<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g<br>Kaziuk 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g<br>Filet z indyka maślany 30 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g |
| 2. śniadanie                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
| Obiad                                                                               | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                             | Zupa kalafiorowa 300 ml<br>Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Marchewka talarki z natką 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                    | Zupa zacierkowa 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                      | Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml<br>pierogi z mięsem II diet. 230 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                    | Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml<br>Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka gotowana mini 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                               | Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml<br>Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g<br>Makaron orzo 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                             | Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                        |
| Podwieczorek                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                          |
| Kolacja                                                                             | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z indyka 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                                           | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                                         | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb pytlowy 60 g<br>Masło 15 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Sałatka szwabska diet. 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                      | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 15 g<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                              | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                                          | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Łopatka z pietruszką 30 g<br>Hummus buraczkowy 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml          | Kajzerka 1 szt<br>Bułka wrocławska 40 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                  |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

| niedziela                                                                                                                                                                              |  | poniedziałek                                                                                                                                                                       |  | wtorek                                                                                                                                                                                    |  | środa                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 2025-05-18                                                                                                                                                                             |  | 2025-05-19                                                                                                                                                                         |  | 2025-05-20                                                                                                                                                                                |  | 2025-05-11                                                                                                                                                                                                                      |  |
| IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                           |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                       |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                              |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                                                                    |  |
| IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                           |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                       |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                              |  | IMID Lekkostrawna 2C Kobiety                                                                                                                                                                                                    |  |
| Śniadanie                                                                                                                                                                              |  | Śniadanie                                                                                                                                                                          |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                 |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                       |  |
| Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Ser biały 80 g<br>Połędwica z piersi indyka 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |  | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml          |  | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |  | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Papryka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                      |  |
| 2. śniadanie                                                                                                                                                                           |  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                       |  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                              |  | 2. śniadanie                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                    |  | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser biały 60 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                         |  | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 60 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                 |  |
| Obiad                                                                                                                                                                                  |  | Obiad                                                                                                                                                                              |  | Obiad                                                                                                                                                                                     |  | Obiad                                                                                                                                                                                                                           |  |
| Rosół z makaronem 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pietruszkowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                |  | Zupa kalafiorowa 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Buraczki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                          |  | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml<br>Schab parowany 100 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Sos jarzynowy 60 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml      |  | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |  |
| Podwieczorek                                                                                                                                                                           |  | Podwieczorek                                                                                                                                                                       |  | Podwieczorek                                                                                                                                                                              |  | Podwieczorek                                                                                                                                                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                    |  | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                |  | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                                 |  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                |  | Kolacja                                                                                                                                                                            |  | Kolacja                                                                                                                                                                                   |  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                         |  |
| Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z zalewy Szuster 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                    |  | Grahamka mini 1 szt<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g |  | Chleb pyłowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                   |  | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Rumianek 250 g                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                    |  |                                                                                                                                                                                           |  | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Salatka szwabska 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Salata lodowa 10 g                                                                                |  |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              | czwartek                                                                                                                                                                                                     | piątek                                                                                                                                                                                                           | sobota                                                                                                                                                                                               | niedziela                                                                                                                                                                                                                   | poniedziałek                                                                                                                                                                              | wtorek                                                                                                                                                                                                                                            | niedziela                                                                                                                                                               |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2025-05-15                                                                                                                                                                                                   | 2025-05-16                                                                                                                                                                                                       | 2025-05-17                                                                                                                                                                                           | 2025-05-18                                                                                                                                                                                                                  | 2025-05-19                                                                                                                                                                                | 2025-05-20                                                                                                                                                                                                                                        | 2025-05-11                                                                                                                                                              |
|              | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                                              | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                                                  | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                                      | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                                                             | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                           | IMID Cukrzycowa 3.6A<br>Kobiety                                                                                                                                                                                                                   | IMID Podstawowa Dzieci 1B                                                                                                                                               |
| Śniadanie    | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                       | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                  | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Salata 10 g<br>Rumianek 250 g                                         | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Połędwica z piersi indyka 60 g<br>Ogórek 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Salata 10 g                                                                         | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Ogórek 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                             | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                    | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Papryka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                  |
| 2. śniadanie | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Serek wiejski z koperkiem 60 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                            | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Łopatka z pietruszką 40 g<br>Ogórek 50 g                                                                                                                                      | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser biały 50 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                    | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                       | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Pasta z tofu z koperkiem 50 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                          | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser mozzarella 40 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                  |
| Obiad        | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g<br>Sos pieczeniowy 60 g<br>Kasza owsiana 140 g<br>Mizeria 120 g<br>Kalafor 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa minestrone 400 ml<br>Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g<br>Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Surówka wielowarzywna b/c 120 g<br>Kalafor 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos cebulowy 60 g<br>Kasza pęczak 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pejzanka 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Kasza gryczana 140 g<br>Sos pieczeniowy 60 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z rzepy białej 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml<br>Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos musztardowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                 | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy z maliną i miętą 200 g                                                                                                                                                                                       | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                           | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                              |
| Kolacja      | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                               | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Ser żółty 30 g<br>Hummus buraczkowy 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                            | Chleb razowy 50 g<br>Grahamka mini 1 szt<br>Masło 15 g<br>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Papryka 60 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                              | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z zalewy Szuster 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Salata 10 g                                                                                            | Grahamka mini 1 szt<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 15 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Salata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g          | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                    | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z indyka 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Salata 10 g<br>Rumianek 250 g                                          |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                     | wtorek                                                                                                                                                                                                        | środa                                                                                                                                                                                                          | czwartek                                                                                                                                                                                                      | piątek                                                                                                                                                                                 | sobota                                                                                                                                                                  | niedziela                                                                                                                                                         |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                       | 2025-05-13                                                                                                                                                                                                    | 2025-05-14                                                                                                                                                                                                     | 2025-05-15                                                                                                                                                                                                    | 2025-05-16                                                                                                                                                                             | 2025-05-17                                                                                                                                                              | 2025-05-18                                                                                                                                                        |
|              | 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    | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra szynkowa 30 g<br>Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Ogórek 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g<br>Kaziuk 30 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g<br>Filet z indyka maślany 30 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Polędwica z piersi indyka 60 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml   |
| 2. śniadanie | Koktajl sernikowy z malinami 200 g                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy z mango i miętą 200 g                                                                                                                                                                          | Kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                       | Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g<br>Wafle ryżowe 2 szt                                                                                                                                                 | Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g                                                                                                                            | Sok owocowy bez cukru 1 szt                                                                                                                                             | Serek homogenizowany szt. 1 szt                                                                                                                                   |
| Obiad        | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml<br>Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Fasolka gotowana 100 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                            | Zupa zacierkowa 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml      | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g<br>Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                  | Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml<br>Kotlet schabowy 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                       | Zupa minestrone 300 ml<br>Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Makaron orzo 140 g<br>Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml          | Rosół z makaronem 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos cebulowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml |
| Podwieczorek | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                                                  | Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                                          | Melon miodowy 150 g                                                                                                                                                                                            | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                               | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy z maliną i miętą 200 g                                                                                                                             |
| Kolacja      | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                                  | Chleb pyłtowy 60 g<br>Chleb razowy 40 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Sałatka szwabska 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                        | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                           | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                                          | Chleb pyłtowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 30 g<br>Hummus buraczkowy 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                            | Bułeczka alpejska mini 1 szt<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml       | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z zalewy Szuster 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              | poniedziałek                                                                                                                                                                      | wtorek                                                                                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                               | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                                         | wtorek                                                                                                                                                                                                                                            | środa                                                                                                                                                                                                              | czwartek                                                                                                                                                                                                          |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2025-05-19                                                                                                                                                                        | 2025-05-20                                                                                                                                                                                                | 2025-05-11                                                                                                                                                                              | 2025-05-12                                                                                                                                                                                                                                           | 2025-05-13                                                                                                                                                                                                                                        | 2025-05-14                                                                                                                                                                                                         | 2025-05-15                                                                                                                                                                                                        |
|              | 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    | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml              | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                     | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 30 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser biały 80 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml            | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Ser biały 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Kaziuk 50 g<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kasza jaglana na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |
| 2. śniadanie | Mini gofry 2 szt<br>Jogurt owocowy 1 szt                                                                                                                                          | Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                                  | Koktajl sernikowy z malinami 200 g                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt owocowy z mango i miętą 200 g                                                                                                                                                                                                              | Kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g<br>Wafle ryżowe 2 szt                                                                                                                                                     |
| Obiad        | Zupa pejzanka 300 ml<br>Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Buraczki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Sos pieczeniowy 60 g                       | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml<br>Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos musztardowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml<br>Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Fasolka gotowana 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                | Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                 | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                              | Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml<br>Kotlet schabowy 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                           |
| Podwieczorek | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                               | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                              | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                                                      | Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                                                                              | Melon miodowy 150 g                                                                                                                                                                                                | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                                   |
| Kolacja      | Grahamka mini 1 szt<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Chleb pyłtowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                      | Chleb pszenny 30 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 10 g<br>Jajko 1 szt<br>Szynka z indyka 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                                       | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Ser żółty 40 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb pyłtowy 60 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Sałatka szwabska 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                           | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                   | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Ser biały 80 g<br>Dżem szt 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                      |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              | piątek                                                                                                                                                                                                                  | sobota                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                    | poniedziałek                                                                                                                                                                                             | wtorek                                                                                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                                                                       | poniedziałek                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2025-05-16                                                                                                                                                                                                              | 2025-05-17                                                                                                                                                                                    | 2025-05-18                                                                                                                                                                                                                   | 2025-05-19                                                                                                                                                                                               | 2025-05-20                                                                                                                                                                                                | 2025-05-11                                                                                                                                                                                                                      | 2025-05-12                                                                                                                                                                                                               |
|              | 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    | Platki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Łopatka z pietruszką 50 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser biały 80 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt<br>Miód szt. 1 szt<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Szynka tostowa z kurczą 50 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g<br>Szynka bankietowa 50 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                       | Platki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra szynkowa 30 g<br>Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml |
| 2. śniadanie | Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g                                                                                                                                                             | Sok owocowy bez cukru 1 szt<br>Kefir 1 szt                                                                                                                                                    | Serek homogenizowany szt. 1 szt                                                                                                                                                                                              | Mini gofry 2 szt<br>Jogurt owocowy 1 szt                                                                                                                                                                 | Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g                                                                                                                                                                          | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                                                                          | Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g                                                                                                                                                                                   |
| Obiad        | Zupa minestrone 300 ml<br>Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g<br>Makaron orzo 140 g<br>Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                            | Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka wielowarzynna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                | Rosół z makaronem 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos cebulowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                            | Zupa pejzanka 300 ml<br>Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Sos pieczeniowy 60 g<br>Buraczki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                              | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml<br>Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml<br>Kasza gryczana biała 140 g | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Karkówka pieczona 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g<br>Szpinak 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml<br>Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 120 g<br>Fasolka gotowana 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml                |
| Podwieczorek | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                         | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy z maliną i miętą 200 g                                                                                                                                                                                        | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                               | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                      | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                          |
| Kolacja      | Chleb pyłtowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 50 g<br>Hummus buraczkowy 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                         | Buleczka alpejska mini 1 szt<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z zalewy Szuster 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                        | Grahamka mini 1 szt<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Pasta drobiowo warzynna 80 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                    | Chleb pyłtowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Ser mozzarella 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Szpinak baby 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                           | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z indyka 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Rumianek 250 g                                                                                                                        | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                 |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              | wtorek                                                                                                                                                                                                                                                         | środa                                                                                                                                                                                                                               | czwartek                                                                                                                                                                                                                     | piątek                                                                                                                                                                                                                                     | sobota                                                                                                                                                                                                | niedziela                                                                                                                                                                                                                                 | poniedziałek                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | 2025-05-13                                                                                                                                                                                                                                                     | 2025-05-14                                                                                                                                                                                                                          | 2025-05-15                                                                                                                                                                                                                   | 2025-05-16                                                                                                                                                                                                                                 | 2025-05-17                                                                                                                                                                                            | 2025-05-18                                                                                                                                                                                                                                | 2025-05-19                                                                                                                                                                                 |
|              | 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 żytnie na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Ogórek 80 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                   | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g<br>Kaziuk 30 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                             | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g<br>Filet z indyka maślany 30 g<br>Pomidory koktajlowe 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                      | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                            | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Rumianek 250 g                                          | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Połędwica z piersi indyka 60 g<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                       | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 50 g<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                              |
| 2. śniadanie | Jogurt owocowy z mango i miętą 200 g                                                                                                                                                                                                                           | Kisiel z jagodami 200 ml                                                                                                                                                                                                            | Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g<br>Mini sucharki pełnoziarniste 15 g                                                                                                                                                 | Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g                                                                                                                                                                                | Kefir 1 szt                                                                                                                                                                                           | Serek homogenizowany natur kg 150 g                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 1 szt<br>Wafle ryżowe 2 szt                                                                                                                                               |
| Obiad        | Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g<br>Kasza gryczana 140 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Brokuły 120 g<br>Surówka z kapusty czerwonej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Filet z kurczaka pieczony 100 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Sos potrawkowy 60 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g<br>Sos pieczeniowy 60 g<br>Kasza owsiana 140 g<br>Marchewka gotowana mini 120 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa minestrone 300 ml<br>Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Bitka z kurczaka 100 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Surówka wielowarzywna b/c 120 g<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos cebulowy 60 g<br>Kasza pęczak 140 g<br>Marchewka z groszkiem 120 g<br>Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pejzanka 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Kasza gryczana 140 g<br>Sos pieczeniowy 60 g<br>Buraczki 120 g<br>Surówka z rzepy białej 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| Podwieczorek | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                   | Melon miodowy 150 g                                                                                                                                                                                                                 | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                                              | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                          | Jogurt owocowy z maliną i miętą 200 g                                                                                                                                                                                                     | Truskawki 100 g                                                                                                                                                                            |
| Kolacja      | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Sałatka szwabska 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Połędwica z piersi indyka 50 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                       | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                                | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 30 g<br>Hummus buraczkowy 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                      | Chleb razowy 50 g<br>Buleczka alpejska mini 1 szt<br>Masło 10 g<br>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                      | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z zalewy Szuster 50 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                          | Grahamka mini 1 szt<br>Chleb razowy 40 g<br>Masło 10 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g           |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|              |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|              | wtorek                                                                                                                                                                                                                                            |
|              | 2025-05-20                                                                                                                                                                                                                                        |
|              | IMID Bogatoresztkowa 3.7A                                                                                                                                                                                                                         |
| Śniadanie    | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z koperkiem 80 g<br>Szynka bankietowa 30 g<br>Papryka 80 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                    |
| 2. śniadanie | Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g                                                                                                                                                                                                                  |
| Obiad        | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml<br>Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| Podwieczorek | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                                        |
| Kolacja      | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Filet z indyka maślany 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Szpinak baby 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                     |