

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g Kaziuk 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Ser biały 80 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie							
Obiad	Zupa marchwianka 300 ml pierogi z mięsem II diet. 240 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 80 g Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Schab parowany 100 g Kasza gryczana biała 140 g Sos jarzynowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z lososiem wędzonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kunej półki 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 50 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza owsiana 140 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml Pierogi ruskie diet. II 240 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencu b/ml 300 ml Wieprzowina pieczona 100 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza owsiana 140 g Mizeria 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cygańska 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata 10 g	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szyunkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta z tofu z koperkiem 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski 50 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Kisiel z jagodami 200 ml
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wieprzowy 100 g Kasza pęczak 140 g Brokuły 120 g Sałata z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza gryczana 140 g Sos pieczeniowy 60 g Szpinak 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g Kasza gryczana biała 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Szpinak 120 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml
Podwieczorek	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Truskawki 100 g	Jogurt z musem jagodowym b/c 200 g	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18
	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	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g
2. śniadanie	Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g 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	Mini muffiny 2 szt Jogurt owocowy 1 szt	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g	Jogurt owocowy z ananasm i miętą 200 g
Obiad	Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g Ryż brązowy 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Gulasz wieprzowy 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g Kluski śląskie 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Winogrona 100 g	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g	Truskawki 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15
	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	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek chrzanowy 80 g Szyńka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szyńkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Łopatka z pietruszką 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Miód szt. 1 szt Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Skyr naturalny 1 szt	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g Wafle ryżowe 2 szt	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Kefir 1 szt	Serek homogenizowany szt. 1 szt
Obiad	Zupa grochowa 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Kasza gryczana 140 g Sos potrawkowy 60 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cygańska 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g Ryż brązowy 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Gulasz wieprzowy 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Jogurt z mussem jagodowym 200 g	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g	Winogrona 100 g	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Nektarynka 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g Szynka Natura Lukullus 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Serek wiejski 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek chrzanowy 80 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g Kaziuk 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Filet z indyka maślan 30 g Pomidory koktajlowe 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Mini muffiny 2 szt Jogurt owocowy 1 szt	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Skyr naturalny 1 szt	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g Mini sucharki pełnoziarniste 15 g
Obiad	Zupa pejzanka 300 ml Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g Kluski śląskie 140 g Sos pieczeniowy 60 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grochowa 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Kasza gryczana 140 g Sos potrawkowy 60 g Surówka czerwony colleslaw z żółtą marchewką 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Pierogi ruskie II z okrasą 240 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Wieprzowina pieczona 100 g Kasza bulgur 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza owsiana 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g	Truskawki 100 g	Jogurt z musem jagodowym 200 g	Truskawki 100 g	Truskawki 100 g	Winogrona 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19
	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 owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab na kartki 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek chrzanowy 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Kefir 1 szt	Serek homogenizowany natur kg 150 g	Jogurt naturalny 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g	Jogurt owocowy z ananaseм i miętą 200 g	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa cygańska 300 g Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g Ryż brązowy 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Bitka z kurczaka 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kalaflor 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Gulasz wieprzowy 100 g Kasza pęczak 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Sałata z sosem vinegreт 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pejzanka 300 ml Kotlet pożarski z pieca 100 g Kasza gryczana 140 g Sos pieczeniowy 60 g Buraczki 120 g Surówka z rzepy białej 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Szpinak 120 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa grochowa 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml Sos potrawkowy 60 g
Podwieczorek	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g	Truskawki 100 g	Jogurt z musem jagodowym 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek
	2025-06-20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g
Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 120 g Jarzynki po grecku 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Truskawki 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17
	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
Kolacja	Chleb pszenney 70 g Bułka wroclawska 50 g Masło 15 g Połędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 70 g Bułka wroclawska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wroclawska 40 g Masło 15 g Łopátka z pietruszką 30 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kajzerka 1 szt Bułka wroclawska 40 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wroclawska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wroclawska 30 g Masło 15 g Paprykarz z cukinii 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wroclawska 30 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

Kolacja	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka ryżowa lekkostrawna 100 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 30 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Grahamka mini 1 szt Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa
	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml Sałata 10 g	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Salatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka pieczony 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

czwartek		piątek		sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa	
2025-06-12		2025-06-13		2025-06-14		2025-06-15		2025-06-16		2025-06-17		2025-06-18	
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	
Kolacja	Chleb pszenny 50 g	Chleb pyłowy 60 g	Buleczka alpejska mini 1 szt	Chleb pszenny 50 g	Grahamka mini 1 szt	Chleb pyłowy 60 g	Chleb pszenny 50 g	Grahamka mini 1 szt	Chleb pyłowy 60 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pyłowy 60 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pyłowy 60 g
	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g	Chleb razowy 30 g
	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g	Masło 10 g
	Szynkowa extra 50 g	Ser żółty 30 g	Szynka naturalna ze straganu 50 g	Szynka z zalewy Szuster 50 g	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g	Filet z indyka maślany 50 g	Szynkowa extra 30 g	Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g	Filet z indyka maślany 50 g	Salatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g	Szpinak baby 10 g	Salatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g	Szpinak baby 10 g
	Pomidor 60 g	Hummus buraczkowy 80 g	Papryka 60 g	Ogórek kiszony 60 g	Szynkowa extra 30 g	Pomidor 60 g	Rzodkiewka 60 g	Ogórek kiszony 60 g	Pomidor 60 g	Schab parowany 30 g	Herbata z cukrem 250 ml	Ogórek kiszony 60 g	Schab parowany 30 g
Salata lodowa 10 g		Pomidor 60 g	Papryka 60 g	Salata lodowa 10 g	Salata 10 g	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Salata 10 g	Szpinak baby 10 g	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml
Herbata owocowa z cukrem 250 g		Salata 10 g	Salata lodowa 10 g	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml	Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka pieczony 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Schab na kartki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Bułeczka alpejska mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Ser żółty 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	środa	czwartek
	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19	2025-06-20	2025-06-11	2025-06-12
	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
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Smałczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Ser mozzarella 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g Schab parowany 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka pieczony 50 g Ser żółty 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-06-13	2025-06-14	2025-06-15	2025-06-16	2025-06-17	2025-06-18	2025-06-19
	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
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 50 g Buleczka alpejska mini 1 szt Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 80 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka pieczony 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek
	2025-06-20
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka tostowa z kurcząt 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml