

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka bankietowa 30 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek miętowy 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Rumianek 250 g
2. śniadanie							
Obiad	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g Kasza gryczana biała 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g Kopytka 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kalafiorowa 300 ml Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 140 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek							

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Śniadanie	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka bankietowa 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g
2. śniadanie				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser biały 50 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza bulgur 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza gryczana biała 140 g Kalafior 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek				Jogurt naturalny 1 szt	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt Wafle ryżowe 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek miętowy 100 g Pomidor 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 Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Schab na kartki 40 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 30 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Pomidor 50 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g
Obiad	Krem z dyni 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza owsiana 140 g Brokuły 120 g Sałata z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron razowy 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z selera b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Jarzynyki po grecku 120 g Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Kalafor 120 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Botwina 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek małosolny 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Truskawki 100 g	Koktajl sernikowy z malinami b/c 200 g	Mus jabłkowo-buraczany b/c 200 g	Jabłko 1 szt	Brzoskwinia 1 szt	Truskawki 100 g	Drożdżówka z serem 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek miętowy 80 g Szyńka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńkowa extra 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Jogurt naturalny 1 szt	Mus brzoskwiowy 200 g	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Galaretką z malinami 150 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml Kurczak po kujawsku 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron świderki 140 g Surówka z selera z olejem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukini, marchewką i porą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml
Podwieczorek	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g Wafle ryżowe 1 szt	Truskawki 100 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A
Śniadanie	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany z kunej półki 30 g Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ser biały 80 g Dżem szt 1 szt Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Serek wiejski 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ser żółty 40 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
2. śniadanie	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt z polewą jagodową 200 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Mus brzoskwinowy 200 g	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwina 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g Kasza pęczak 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos majerankowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml Kurczak po kujawsku 100 g Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Krem z dyni 300 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Kopytka 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g
Podwieczorek	Brzoskwinia 1 szt	Truskawki 100 g	Drożdżówka z serem 1 szt	Nektarynka 1 szt	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g Wafle ryżowe 2 szt	Truskawki 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Ser żółty 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Galaretka z malinami 150 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt z polewą jagodową 200 g	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron świderki 140 g Surówka z selera z olejem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Botwina 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g Kasza pęczak 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml Schab z pieczoną dynią 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Koktajl sernikowy z malinami 200 g	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g	Brzoskwinia 1 szt	Truskawki 100 g	Jabłko 1 szt	Nektarynka 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z karczęt 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek miętowy 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 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 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynkowa extra 30 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka z indyka 60 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g
2. śniadanie	Mus brzoskwinowy 200 g	Jogurt z musem malinowym b/c 200 g	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g	Mus jabłkowo-brzoskwinowy 200 g	Galaretka z malinami 150 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g	Jogurt naturalny 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Gulasz wieprzowy 110 g Kasza gryczana biała 140 g Kalaflor 120 g Mizeria 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza orkiszowa 140 g Szpinak 120 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Krem z dyni 400 ml Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g Kasza owsiana 140 g Carpaccio z buraczków 120 g Sałata z sosem vinegret 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos potrawkowy 60 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g Makaron razowy 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Surówka z selera b/c 120 g Kompot rabarbarowy bez cukru 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Kasza gryczana 140 g Jarzynki po grecku 120 g Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 140 g Kalaflor 120 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z rzepy białej 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Truskawki 100 g	Arbuz 200 g Wafle ryżowe 1 szt	Truskawki 100 g	Koktajl semikowy z malinami b/c 200 g	Mus jabłkowo-buraczany b/c 200 g	Arbuz 200 g	Brzoskwinia 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek
	2025-06-30
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
2. śniadanie	Jogurt z polewą jagodową 200 g
Obiad	Botwina 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek małosolny 120 g Brokuły 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
Podwieczorek	Truskawki 100 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

sobota		niedziela		poniedziałek		wtorek		środa		czwartek		piątek	
2025-06-21		2025-06-22		2025-06-23		2025-06-24		2025-06-25		2025-06-26		2025-06-27	
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 pszenny 70 g	Chleb pszenny 70 g	Chleb pszenny 80 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g	Chleb pszenny 50 g
	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 50 g	Chleb pyłowy 60 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g	Bułka wrocławska 30 g
	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g	Masło 15 g
	Polędwica z piersi indyka 40 g	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	Szynka od szwagra 50 g	Szynka na kartki 50 g	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g	Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g	Polędwica z piersi indyka 50 g	Polędwica z piersi indyka 50 g	Łopatka z pietruszką 40 g	Łopatka z pietruszką 40 g
	Szynka od szwagra 20 g	Jajko 1 szt	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt	Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt
	Pomidor 60 g	Pomidor 60 g	Salata 10 g	Salata lodowa 10 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Salata 10 g	Salata 10 g	Pomidor 60 g	Pomidor 60 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	

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24
	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Lekkostrawna 2C Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 30 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota
	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21
	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 Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 120 g Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica z piersi indyka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Schab parowany 30 g Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28
	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 pszenney 50 g	Chleb pszenney 50 g	Chleb pytlowy 60 g	Chleb pszenney 50 g	Chleb pszenney 50 g	Chleb pytlowy 60 g	Grahamka mini 1 szt
	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
	Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g	Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g	Szynka na kartki 50 g	Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g	Polędwica z piersi indyka 50 g	Ser żółty 30 g	Szynka tostowa z kurcząt 50 g
	Pomidor 60 g	Szynka od szwagra 30 g	Pomidor 60 g	Filet z indyka pieczony 30 g	Papryka 60 g	Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt	Papryka 60 g
	Salata lodowa 10 g	Papryka 60 g	Salata lodowa 10 g	Pomidor 60 g	Salata 10 g	Pomidor 60 g	Salata 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	Salata 10 g	Herbata z cukrem 250 ml
						Herbata z cukrem 250 ml	

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25
	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 pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 30 g Chleb pszenney 50 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 120 g Filet z indyka pieczony 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	sobota	niedziela
	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30	2025-06-21	2025-06-22
	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatobiałkowa 3.3A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 120 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kunej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27	2025-06-28	2025-06-29
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 30 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek
	2025-06-30
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab parowany 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 100 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml