

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | sobota                                                                                                                                                                                                                | niedziela                                                                                                                                                                          | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                    | wtorek                                                                                                                                                                                    | środa                                                                                                                                                                                                                    | czwartek                                                                                                                                                                                                      | piątek                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-11                                                                                                                                                                                                            | 2025-10-12                                                                                                                                                                         | 2025-10-13                                                                                                                                                                                                                      | 2025-10-14                                                                                                                                                                                | 2025-10-15                                                                                                                                                                                                               | 2025-10-16                                                                                                                                                                                                    | 2025-10-17                                                                                                                                                                                                   |
|           | 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 | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Łopatka z pietruszką 30 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Serek homogenizowany waniliowy 80 g<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Pomidor 60 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>Szynka tostowa z kurcząt 50 g<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Kasza manna na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 80 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Krakowska sucha extra 30 g<br>Ser biały 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Kaziuk 50 g<br>Serek homogenizowany natur kg 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Wieprzowina z zapiecką 40 g<br>Twarożek z pomarańczą 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Rumianek 250 g          |
| II Ś      |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
| Obiad     | Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml<br>Befszytk wieprzowy z pieca 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Buraczki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                | Rosół z makaronem 300 ml<br>Udźki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka talarki z natką 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml          | Barszcz ukraiński diet. 300 ml<br>Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g<br>Kasza kuskus 140 g<br>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                            | Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Sos jarzynowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                   | Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml<br>Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos rozmarynowy 60 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Kalafior 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                   | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml<br>Eskalopki z indyka 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                      | Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g<br>Sos koperkowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml |
| P         |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja   | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka od szwagra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                        | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Jajko 1 szt<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 15 g<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 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>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                          | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                            | Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Sałatka z tortellini diet. 120 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                     | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 40 g<br>Masło 15 g<br>Schab na kartki 40 g<br>Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                            |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | sobota                                                                                                                                                                                                          | niedziela                                                                                                                                                                                                   | poniedziałek                                                                                                                                                                               | sobota                                                                                                                                                                                        | niedziela                                                                                                                                                                                                                            | poniedziałek                                                                                                                                                                              | wtorek                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-18                                                                                                                                                                                                      | 2025-10-19                                                                                                                                                                                                  | 2025-10-20                                                                                                                                                                                 | 2025-10-11                                                                                                                                                                                    | 2025-10-12                                                                                                                                                                                                                           | 2025-10-13                                                                                                                                                                                | 2025-10-14                                                                                                                                                                                                                                                  |
|           | 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 | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Pierś z kurnej półki 50 g<br>Serek wiejski z koperkiem 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z indyka 50 g<br>Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Zacierka na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Ser biały 80 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Łopatka z pietruszką 60 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                         | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                         | Płatki owsiane na mleku 300 ml<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka tostowa z kurcząt 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                    | Płatki żytnie na mleku 300 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                                                                                                             |
| II Ś      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g<br>Papryka 50 g                                                                                                | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra schabowa 40 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                              | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser mozzarella 40 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                    | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 40 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Zupa marchwianka 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Marchewka gotowana mini 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                              | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g<br>Sos majerankowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml             | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml<br>Schab po tokańsku diet. 100 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                | Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml<br>Befszyk wieprzowy z pieca 100 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Surówka czerwony collesław b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g<br>Kasza pęczak 140 g<br>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Sos pieczarkowy 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| P         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                            | Jogurt naturalny 1 szt<br>Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                    | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                          | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Kolacja   | Grahamka mini 1 szt<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 15 g<br>Pyzdra schabowa 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>Szynka od szwagra 30 g<br>Ser mozzarella 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                 | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 15 g<br>Szynekowa extra 30 g<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                   | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka od szwagra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                           | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Jajko 1 szt<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                              | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                            | Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Szynka na kartki 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                                    |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | środa                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek                                                                                                                                                                                                                            | piątek                                                                                                                                                                                                                                     | sobota                                                                                                                                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                       | poniedziałek                                                                                                                                                                         | sobota                                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-15                                                                                                                                                                                                                                                | 2025-10-16                                                                                                                                                                                                                          | 2025-10-17                                                                                                                                                                                                                                 | 2025-10-18                                                                                                                                                                                                                                                | 2025-10-19                                                                                                                                                                                                                                                      | 2025-10-20                                                                                                                                                                           | 2025-10-11                                                                                                                                                                                                       |
|           | 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 jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                 | Ryż brązowy na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Kaziuk 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                        | Płatki żytnie na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z jabłkiem b/c 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Rumianek 250 g                                                                            | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Pierś z kurnej półki 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                               | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka z indyka 60 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                                               | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                             | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Łopatka z pietruszką 30 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |
| II Ś      | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Papryka 50 g                                                                                                                                                                      | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Serek homogenizowany natur kg 60 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                               | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Schab na kartki 40 g<br>Papryka 50 g                                                                                                                                                                    | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z piersi kurczaka 40 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                          | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                                                                       | Chleb razowy 50 g<br>Masło 10 g<br>Ser biały 80 g<br>Pomidor 50 g                                                                                                                    | Koktajl snickers 200 g                                                                                                                                                                                           |
| Obiad     | Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml<br>Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos rozmarynowy 60 g<br>Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g<br>Kalańior 120 g<br>Surówka wielowarzywna b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml<br>Eskalopki z indyka 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Kasza gryczana 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g<br>Sos koperkowy 60 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Jarzynki po grecku 120 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Brukselka 120 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g<br>Sos majerankowy 60 g<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Surówka z rzepy białej 120 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml<br>Schab po tokańsku 120 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa z cukiinii z ziemniakami 300 ml<br>Befszytk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                              |
| P         | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt<br>Kefir 1 szt                                                                                                                                                                                                         | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                           | Gruszka 1 szt<br>Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                                                                    | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                     | Drożdżówka z serem 1 szt                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja   | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                    | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                         | Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Ser żółty 30 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                     | Grahamka mini 1 szt<br>Chleb razowy 40 g<br>Masło 15 g<br>Pyzdra schabowa 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                   | Chleb razowy 100 g<br>Masło 15 g<br>Szynka od szwagra 30 g<br>Ser mozzarella 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                               | Chleb razowy 80 g<br>Masło 15 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                         | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka od szwagra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                       |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | niedziela                                                                                                                                                                      | poniedziałek                                                                                                                                                                                 | wtorek                                                                                                                                                                                                   | środa                                                                                                                                                                                                               | czwartek                                                                                                                                                                                    | piątek                                                                                                                                                                                         | sobota                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-12                                                                                                                                                                     | 2025-10-13                                                                                                                                                                                   | 2025-10-14                                                                                                                                                                                               | 2025-10-15                                                                                                                                                                                                          | 2025-10-16                                                                                                                                                                                  | 2025-10-17                                                                                                                                                                                     | 2025-10-18                                                                                                                                                                                                              |
|           | 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 | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Serek homogenizowany waniliowy 80 g<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Papryka 60 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>Szynka tostowa z kurcząt 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Kasza manna na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 30 g<br>Ser żółty 30 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Masło 10 g<br>Pomidor 60 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>Kaziuk 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                         | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Wieprzowina z zapiecką 30 g<br>Twarożek z pomarańczą 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Rumianek 250 g | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Pierś z kurnej półki 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |
| II Ś      | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy 1 szt<br>Mini gofry 2 szt                                                                                                                                                     | Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml                                                                                                                                                | Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g                                                                                                                                                                         | Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g                                                                                                                                                | Kisiel z morelą 200 ml                                                                                                                                                                         | Jogurt z bakaliami i owocami 200 g                                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Rosół z makaronem 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka talarki z natką 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml     | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g<br>Kasza kuskus 140 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                            | Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Kotlet pożarski z serem 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Sos pieczarkowy 60 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml<br>Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos rozmarynowy 60 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml             | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml<br>Eskalopki z indyka 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z papryki z olejem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml<br>Miruna w cieście bazyliowym 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z kapusty kiszonej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                               | Zupa marchwianka 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                    |
| P         | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                             | Melon Kantalupe 150 g                                                                                                                                                                                    | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                        | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                           |
| Kolacja   | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 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>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g<br>Papryka 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                         | Chleb pyłowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka na kartki 50 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>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g<br>Szynekowa extra 30 g<br>Pomidor 60 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 30 g<br>Sałatka z tortellini 100 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml             | Chleb pyłowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 30 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                   | Grahamka mini 1 szt<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Pyzdra schabowa 50 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                                |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | niedziela                                                                                                                                                                                       | poniedziałek                                                                                                                                                                              | sobota                                                                                                                                                                                                               | niedziela                                                                                                                                                                          | poniedziałek                                                                                                                                                                                                                       | wtorek                                                                                                                                                                                                          | środa                                                                                                                                                                                                     |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-19                                                                                                                                                                                      | 2025-10-20                                                                                                                                                                                | 2025-10-11                                                                                                                                                                                                           | 2025-10-12                                                                                                                                                                         | 2025-10-13                                                                                                                                                                                                                         | 2025-10-14                                                                                                                                                                                                      | 2025-10-15                                                                                                                                                                                                |
|           | 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 | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szyńka z indyka 60 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                   | Zacierka na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 30 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Rzodkiewka 60 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>Łopatka z pietruszką 50 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Sałata 10 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>Serek homogenizowany waniliowy 80 g<br>Pyzdra schabowa 50 g<br>Papryka 60 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 10 g<br>Szyńka tostowa z kurcząt 50 g<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Kasza manna na mleku 300 ml<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 50 g<br>Ser biały 80 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                       | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g<br>Szyńka naturalna ze straganu 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml |
| II Ś      | Kefir 1 szt                                                                                                                                                                                     | Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                      | Koktajl snickers 200 g                                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                             | Jogurt owocowy 1 szt<br>Mini gofry 2 szt                                                                                                                                                                                           | Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml                                                                                                                                                       | Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g                                                                                                                                                               |
| Obiad     | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g<br>Sos majerankowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml<br>Schab po tokańsku 120 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                 | Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml<br>Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                    | Rosół z makaronem 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Marchewka talarki z natką 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml         | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g<br>Kasza kuskus 140 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                                  | Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Kotlet pożarski z serem 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                | Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml<br>Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos rozmarynowy 60 g<br>Kluski śląskie 140 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml   |
| P         | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                    | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                          | Drożdżówka z serem 1 deser                                                                                                                                                                                           | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                    | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                   | Melon Kantalupe 150 g                                                                                                                                                                                           | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                              |
| Kolacja   | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło 10 g<br>Szyńka od szwagra 30 g<br>Ser mozzarella 30 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                         | Chleb razowy 30 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Masło 10 g<br>Szyńkowa extra 30 g<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 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>Ser żółty 50 g<br>Szyńka od szwagra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                                     | Chleb pszenny 30 g<br>Bułka wrocławska 50 g<br>Masło 15 g<br>Jajko 1 szt<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 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>Szyńka z zalewy Szuster 50 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                           | Chleb pszenny 50 g<br>Chleb pyłowy 60 g<br>Masło 10 g<br>Szyńka na kartki 50 g<br>Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 120 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g<br>Szyńkowa extra 50 g<br>Pomidor 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml          |

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|           | czwartek                                                                                                                                                                                                      | piątek                                                                                                                                                                                             | sobota                                                                                                                                                                                                                       | niedziela                                                                                                                                                                                                   | poniedziałek                                                                                                                                                                              | sobota                                                                                                                                                                                               | niedziela                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-16                                                                                                                                                                                                    | 2025-10-17                                                                                                                                                                                         | 2025-10-18                                                                                                                                                                                                                   | 2025-10-19                                                                                                                                                                                                  | 2025-10-20                                                                                                                                                                                | 2025-10-11                                                                                                                                                                                           | 2025-10-12                                                                                                                                                                                                                           |
|           | 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<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Kaziuk 50 g<br>Serek homogenizowany natur kg 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g<br>Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Wieprzowina z zapiecką 50 g<br>Twarożek z pomarańczą 80 g<br>Ogórek 60 g<br>Rumianek 250 g | Kawa mleczna 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Piersz z kurnej półki 50 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g<br>Ogórek kiszony 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kakao 250 g<br>Chleb pszenny 70 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z indyka 50 g<br>Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Zacierka na mleku 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>Ser żółty 50 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Łopatka z pietruszką 30 g<br>Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Serek homogenizowany z koperkiem 80 g<br>Pyzdra schabowa 30 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                   |
| II Ś      | Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g                                                                                                                                                                  | Kisiel z morelą 200 ml                                                                                                                                                                             | Jogurt z bakaliami i owocami 200 g                                                                                                                                                                                           | Kefir 1 szt                                                                                                                                                                                                 | Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                      | Koktajl snickers 200 g                                                                                                                                                                               | Jogurt naturalny 1 szt                                                                                                                                                                                                               |
| Obiad     | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml<br>Eskalopki z indyka 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Surówka z papryki z olejem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                   | Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml<br>Miruna w cieście bazyliowym 100 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z kapusty kiszonej 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                   | Zupa marchwianka 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                         | Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g<br>Sos majerankowy 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml             | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml<br>Schab po tokańsku 120 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                 | Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml<br>Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g<br>Kasza bulgur 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml       | Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g<br>Sos ziołowy 60 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Brokuły 120 g<br>Surówka czerwony collesław b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| P         | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                  | Winogrona 100 g                                                                                                                                                                                    | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                          | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                     | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                         |
| Kolacja   | Chleb pszenny 50 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Połędwica z piersi indyka 50 g<br>Sałatka z tortellini 120 g<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                           | Chleb pytlowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 50 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt<br>Pomidor 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>Szynka z piersi kurczaka 50 g<br>Pyzdra schabowa 50 g<br>Pomidor 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>Szynka od szwagra 50 g<br>Ser mozzarella 50 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>Szynkowa extra 50 g<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                       | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka od szwagra 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                   | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                              |

|           | poniedziałek                                                                                                                                                                              | wtorek                                                                                                                                                                                                                                                      | środa                                                                                                                                                                                                                                                     | czwartek                                                                                                                                                                                                                            | piątek                                                                                                                                                                                                                                    | sobota                                                                                                                                                                                                                                                    | niedziela                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | 2025-10-13                                                                                                                                                                                | 2025-10-14                                                                                                                                                                                                                                                  | 2025-10-15                                                                                                                                                                                                                                                | 2025-10-16                                                                                                                                                                                                                          | 2025-10-17                                                                                                                                                                                                                                | 2025-10-18                                                                                                                                                                                                                                                | 2025-10-19                                                                                                                                                                                                                                                      |
|           | 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<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka tostowa z kurcząt 50 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                     | Płatki żytnie na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Krakowska sucha extra 30 g<br>Ser żółty 30 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Rumianek 250 g                                                                                            | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Twarożek z oliwkami 80 g<br>Szynka naturalna ze straganu 30 g<br>Pomidor 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>Kaziuk 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                        | Płatki żytnie na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g<br>Twarożek z pomarańczą 80 g<br>Ogórek 80 g<br>Sałata 20 g<br>Rumianek 250 g                                                              | Kawa mleczna bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Piers z kurnej półki 30 g<br>Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                               | Kakao bez cukru 250 g<br>Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z indyka 60 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata owocowa b/cukru 250 g                                                                                                               |
| II Ś      | Maślanka 1 szt                                                                                                                                                                            | Koktajl jogurtowo malinowy 200 g                                                                                                                                                                                                                            | Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g                                                                                                                                                                                                               | Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g                                                                                                                                                                                                    | Kisiel z morelą 200 ml                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt z bakaliami i owocami 200 g                                                                                                                                                                                                                        | Kefir 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Obiad     | Barszcz ukraiński 300 ml<br>Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g<br>Kasza pęczak 140 g<br>Seler gotowany z cukinią i koperkiem 120 g<br>Mizeria 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml<br>Kotlet pożarski z pieca 100 g<br>Sos pieczarkowy 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 120 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml<br>Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g<br>Sos rozmarynowy 60 g<br>Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 140 g<br>Kalafior 120 g<br>Surówka wielowarzynna b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml<br>Eskalopki z indyka 100 g<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g<br>Kasza gryczana 140 g<br>Szpinak 120 g<br>Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Miruna pieczona z koperkiem 100 g<br>Sos koperkowy 60 g<br>Ryż brązowy 140 g<br>Jarzynki po grecku 120 g<br>Surówka z kapusty kiszonej b/c 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml<br>Szynka pieczona w sosie własnym 100 g<br>Sos pieczeniowy diet. 60 g<br>Kasza jęczmienna 140 g<br>Brukselka 120 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g<br>Sos majerankowy 60 g<br>Kasza orkiszowa 140 g<br>Surówka z rzepy białej 120 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml |
| P         | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                          | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                  | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                        | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                          | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                             | Śliwki 130 g                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Kolacja   | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka z zalewy Szuster 30 g<br>Pasta z soczewicy czerwonej 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                              | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynka na kartki 50 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>Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g<br>Szynekowa extra 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                     | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Polędwica z piersi indyka 30 g<br>Pasta drobiowo warzywna 80 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                         | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 40 g<br>Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt<br>Pomidor 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>Pyzdra schabowa 50 g<br>Papryka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                                   | Chleb razowy 100 g<br>Masło 10 g<br>Szynka od szwagra 30 g<br>Ser mozzarella 30 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                                                                                               |



|           |                                                                                                                                                                                           |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           | poniedziałek                                                                                                                                                                              |
|           | 2025-10-20                                                                                                                                                                                |
|           | IMID Bogatoresztkowa 3.7A                                                                                                                                                                 |
| Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 g<br>Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Ser żółty 30 g<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml |
| II Ś      | Skyr naturalny 1 szt                                                                                                                                                                      |
| Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml<br>Schab po tokańsku 120 g<br>Kasza gryczana biała 140 g<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g<br>Brokuły 120 g<br>Kompot owocowy bez cukru 250 ml      |
| P         | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                          |
| Kolacja   | Chleb razowy 80 g<br>Masło 10 g<br>Szynkowa extra 30 g<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 80 g<br>Sałata 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml                                              |