

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
	2025-12-01	2025-12-02	2025-12-03	2025-12-04	2025-12-05	2025-12-06	2025-12-07
	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	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek z awokado i pietruszką 80 g Pyzdra szynkowa 40 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś							
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kopytka 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa selerowa z makaronem muszelki 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami lekka 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml
P							
Kolacja	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka szwabska diet. 120 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 120 g Schab parowany 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Jajko 1 szt Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-12-08	2025-12-09	2025-12-10	2025-12-01	2025-12-02	2025-12-03	2025-12-04
	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	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 30 g Ser biały 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ogórek 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek bazyliowy 100 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś				Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozzarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany z papryką 60 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 40 g Pomidor 50 g
Obiad	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g Kasza kuskus 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml Połudwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Brukselka 120 g Sałata lodowa z jogurtem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Zapiekanka makaronowa razowa z mięsem mielonym (indyk) 300 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P				Pomarańcza 1 szt Skyr naturalny 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i koperku 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 15 g Sałatka szwabska 120 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka z kaszy gryczanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek
	2025-12-05	2025-12-06	2025-12-07	2025-12-08	2025-12-09	2025-12-10	2025-12-01
	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Cukrzycowa 3.6A Kobiety	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Łopatka z pietruszką 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Krakowska sucha extra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Ogórek 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Papryka 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser mozarella 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Pomidor 50 g	Chleb razowy 50 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 50 g	Skyr naturalny 1 szt
Obiad	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza jęczmienna 140 g Sos koperkowy 60 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ryż brązowy 140 g Szpinak 120 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Kasza pęczak 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Sałata lodowa z jogurtem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kopytka 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Winogrona 100 g
Kolacja	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Papryka 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 15 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka szwabska 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-12-02	2025-12-03	2025-12-04	2025-12-05	2025-12-06	2025-12-07	2025-12-08
	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B	IMID Podstawowa Dzieci 1B
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g
II Ś	Kokosowy pudding z tapioki z mussem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Bulka zalepioskza 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt
Obiad	Zupa kapuśniak 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Kasza kuskus 140 g Sos dyniowy 60 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 120 g Kompot owocowy 250 ml
P	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-12-09	2025-12-10	2025-12-01	2025-12-02	2025-12-03	2025-12-04	2025-12-05
	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	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurczą 50 g Serek homogenizowany z papryką 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka bankietowa 50 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml
II Ś	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Szarlotka mascarpone 125 g	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 200 g
Obiad	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kopytka 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml Kurczak po kujawsku 140 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml
P	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Winogrona 100 g	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynkowa extra 50 g Sałatka szwabska 150 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Ser mozzarella 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 150 g Schab parowany 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 50 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	poniedziałek	wtorek
	2025-12-06	2025-12-07	2025-12-08	2025-12-09	2025-12-10	2025-12-01	2025-12-02
	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	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 50 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kakao 250 g Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Ser biały 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Koktajl snickers 200 g	Bułka zalepioszka 1 szt Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt Beza waniliowa mini 2 szt	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g	Skyr naturalny 1 szt	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym b/c 150 g
Obiad	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Kasza kuskus 140 g Sos dyniowy 60 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron kokardki 140 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy 250 ml	Zupa fasolowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza gryczana biała 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Zraz po staropolsku 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza bulgur 140 g Sałata lodowa z jogurtem 120 g Brukselka 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Rogalik maślany 1 szt	Winogrona 100 g	Mandarynka 2 szt	Melon miodowy 150 g	Pomarańcza 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Ser żółty 50 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 30 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko 1 szt Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 50 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Chleb pytlowy 60 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Sałatka grecka z fetą 150 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Chleb pszenny 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szynkowa extra 50 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Sałatka szwabska 100 g Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 80 g Szpinak baby 20 g Herbata b/cukru 250 ml

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-12-03	2025-12-04	2025-12-05	2025-12-06	2025-12-07	2025-12-08	2025-12-09
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Rumianek 250 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Krakowska sucha extra 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Ryż brązowy na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Szynka bankietowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 100 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 20 g Herbata owocowa b/cukru 250 g	Płatki żytnie na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Rumianek 250 g
II Ś	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g	Koktajl snickers 200 g	Jogurt naturalny 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Maślanka 1 szt	Koktajl jogurtowo malinowy 200 g
Obiad	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 140 g Kalafior 120 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml Zapiekanka makaronowa razowa z mięsem mielonym (indyk) 300 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 120 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 120 g Jarzynka z koperkiem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Kasza bulgur 140 g Brokuły 120 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ryż brązowy 140 g Szpinak 120 g Surówka czerwony collesław b/c 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g Kasza pęczak 140 g Sos dyniowy 60 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g Kasza jęczmienna 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Sałata lodowa z jogurtem 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt	Jabłko 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Jabłko 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kiwi 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka z kaszy gryczanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z indyka 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata b/cukru 250 ml

	środa
	2025-12-10
	IMID Bogatoresztkowa 3.7A
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szyńka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml
II Ś	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g
Obiad	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g Makaron razowy 140 g Kalańior 120 g Surówka kopenhaska 120 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml
P	Pomarańcza 1 szt
Kolacja	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g Szyńkowa extra 30 g Papryka 80 g Sałata 20 g Herbata b/cukru 250 ml