

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2025-01-01	2025-01-02	2025-01-03	2025-01-04	2025-01-05	2025-01-06	2025-01-07
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Filet z indyka wędzony 30 g Ser twardy 50 g Papryka 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pieczywo cukiernicze 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Serek do smarowania 125 g Ogórek świeży 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Kluski lane na mleku 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Połędwica sopocka 30 g Miód 25 g Pomidor 100 g	Makaron na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Szynka wędzona gotowana 50 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Sałata 8 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Jajka gotowane 50 g Filet z indyka wędzony 50 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Serek wiejski 150 g Połędwica z drobiu 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Połędwica sopocka 50 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g
Obiad	Zupa jarzynowa z cukinią 350 g Filet drobiowy gotowany w sosie 80 g Ziemniaki 200 g Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Pierogi ruskie z cebulką 320 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Krupnik ze śmietaną 350 ml Kotlet rybny 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Ziemniaczana z konc. pomid. 350 ml Pulpet drobiowy w sosie porowym 85 g Ryż 175 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Schab pieczony 80 g Ziemniaki 200 g Szpiank oprószany 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g Karkówka duszona z cebulką 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z kap. czerwonej i jabłka z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml Gulasz drobiowy z warzywami 200 g Kasza jęczmienna na sypko 175 g Gruszka 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Kielbasa szynkowa drobiowa 50 g Pomidor 100 g Jogurt naturalny 150 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Parówki drobiowe 100 g Chleb zwykły 70 g Ketchup 20 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Sałatka z brokuła i drobiu 150 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 70 g Twaróg krajanka w kawałku 100 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Paszтет zapiekany 60 g Chleb zwykły 70 g Ogórek kiszony 100 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Kielbasa polska parzona 100 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Musztarda 20 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g Pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g
Posiłek nocny	Mandarynka 100 g	Kefir 200 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Bułka pszenna 1szt 50 g Dżem 25 g	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Sok owocowy 200 ml

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

	środa	czwartek	piątek
	2025-01-08	2025-01-09	2025-01-10
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Twaróg ze szczypiorem 150 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Bułka grahamka 1szt 50 g Pomidor 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g Musztarda 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g	Kluski lane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Blok szynkowy drobiowy 30 g Pomidor 100 g Serek fromage 80 g
Obiad	Rosół z makaronem 350 ml Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Ogórkowa z ryżem 350 ml Kotlet mielony z łopatki 90 g Ziemniaki 200 g Buraczki zasmażane 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa grochowa 350 ml Ryba po grecku 180 g Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 300 ml Majonez 10 g Jajka gotowane 100 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Sałatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Ogórek świeży 100 g Kielbasa żywiecka 50 g
Posiłek nocny	Chleb razowy 50 g Szynka wędzona gotowana 30 g	Bułka pszenna wrocławska 30 g Miód 25 g	Jogurt naturalny 150 g