

Jadłospisy dla kuchni za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek
	2025-03-21	2025-03-22	2025-03-23	2025-03-24	2025-03-25	2025-03-26	2025-03-27
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Kluski lane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Twaróg krajanka w kawałku 70 g Chleb zwykły 70 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Rzodkiewka 20 g Szynka z drobiu 30 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Parówki drobiowe 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Ketchup 20 g	Makaron na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Serek fromage 80 g Papryka 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Paszтет zapiekany 60 g Ogórek świeży 100 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Polędwica sopocka 30 g Pomidor 100 g Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g	Zacierka na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Szynka wędzona gotowana 50 g Ogórek świeży 100 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Twaróg krajanka w kawałku 70 g Polędwica z drobiu 30 g
Obiad	Żurek z kefirem 350 ml Ryba po grecku 180 g Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa z marchwi 350 ml Pieczeń rzymska 80 g Ziemniaki 200 g Brukselka gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Brokułowa z ziemniakami 350 g Filet drobiowy duszony 80 g Ryż 175 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Gulasz wieprzowy po myśliwsku 200 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z warzywami i olejem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Krupnik z płatków 350 ml roladki drobiowe w sosie pomidorowym 90 g Ziemniaki 200 g Fasolka szparagowa, z wody bez bułki 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml Szynka pieczona w sosie cebulowym 80 g Kasza gryczana na sypko 175 g Buraczki zasmażane 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml Filet drobiowy panierowany 110 g Ziemniaki 200 g Sałatka Coleslaw 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Masło 10 g Herbata z cukrem 300 ml Kielbasa rawska 50 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Ser twardy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Chleb razowy 50 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Filet z indyka wędzony 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Śledź z cebulką 110 g Chleb zwykły 70 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Jajka gotowane 100 g Papryka 100 g Chleb razowy 50 g Blok szynkowy drobiowy 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Sałatka z ryżem 150 g Chleb zwykły 70 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Blok szynkowy drobiowy 50 g Papryka 100 g Chleb razowy 50 g
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g	Chleb razowy 50 g Dżem 25 g	Koktajl porzeczkowy 150 ml	Sałata 8 g Chleb razowy 50 g Ser twardy 30 g	Gruszka 150 g	Sok owocowy 200 ml	Jogurt naturalny 150 g

Jadłospisy dla kuchni za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-03-28	2025-03-29	2025-03-30	2025-03-31
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Sniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Serek do smarowania 125 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Rzodkiewka 20 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Jajka gotowane 50 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Szcypiorek 20 g Blok szynkowy drobiowy 30 g	Zacierka na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Serek fromage 80 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Ogórek świeży 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao 300 ml Masło 10 g Bułka grahamka 1szt 50 g Chleb zwykły 70 g Ser twardy 50 g Sałata 8 g Dżem 25 g
Obiad	Zupa wiosenna 350 g Klopsy z ryby w sosie szpinakowym 80 g Ziemniaki 200 g Marchewka gotowana 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g Medalion z karkówki z cebulą 80 g Ziemniaki 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z majonezem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Fasolowa zasmażana 350 ml Filet drobiowy gotowany w sosie 80 g Ryż 175 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą 320 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 300 ml Polędwica sopocka 50 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g Ser twardy 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Serek wiejski 150 g Chleb zwykły 70 g Szynka wędzona gotowana 30 g Chleb razowy 50 g Papryka 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Pasta z drobiu i warzyw 80 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g Chleb razowy 50 g
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330 ml	Banan 100 g	Chleb razowy 50 g Pomidor 100 g Ser twardy 30 g	Jogurt naturalny 150 g