

**Jadłospisy dla kuchni za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	2025-06-21	2025-06-22	2025-06-23	2025-06-24	2025-06-25	2025-06-26	2025-06-27
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Płatki owsiane 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 Serek fromage 80 g Połudwica sopocka 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Jajka gotowane 100 g Szcypiorek 20 g Majonez 20 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 Bułka grahamka 1szt 50 g Chleb zwykły 70 g Ogórek świeży 100 g Ser twardy 50 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Twararóg z rzodkiewką i szcypiorem 150 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Serek fromage 80 g Chleb zwykły 70 g Miększa 100 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Jajka gotowane 100 g Szcypiorek 20 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g	Zacierka na mleku 300 ml Kakao 300 ml Serek wiejski 150 g Miększa 100 g Bułka grahamka 1szt 50 g Chleb zwykły 70 g Filet z indyka wędzony 30 g
Obiad	Ziemniaczana z konc. pomid. 350 ml Gulasz wieprzowy z szynki z warzywami 200 g Kasza jęczmienna na sypko 175 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zacierkowa 350 ml Filet drobiowy duszony z pieczarkami 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml Szynka pieczona w sosie cebulowym 80 g Kasza gryczana na sypko 175 g Surówka wiosenna 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Botwina 350 ml Kotlet mielony z łopatki 90 g Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem nat. 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa solferino 350 ml Schab pieczony w sosie 80 g Kasza jęczmienna na sypko 175 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Makaronowa z ziemniakami 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Szpinakowa z ryżem 350 ml Filet rybny pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka wiosenna 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Paszтет zapiekany 60 g Ogórek kiszony 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Śledź z cebulką 110 g Połudwica z drobiu 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Kielbasa rawska 50 g Miększa 100 g Chleb razowy 50 g Miód 25 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 50 g Kielbasa żywiecka 50 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Parówki drobiowe 100 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Musztarda 20 g
Posiłek nocny	Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g	Mandarynka 100 g	Jabłko 150 g	Jogurt naturalny 150 g	Kefir 200 ml	Sok owocowy 200 ml	Gruszka 150 g

**Jadłospisy dla kuchni za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA OGÓLNA**

	sobota	niedziela	poniedziałek
	2025-06-28	2025-06-29	2025-06-30
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	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 Rzodkiewka 20 g Serek fromage 80 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 Ogórek świeży 100 g Szynka wędzona gotowana 50 g Jajka gotowane 50 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 70 g Bułka pszenna 1szt 50 g Twararóg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g Pomidor 100 g
Obiad	Zupa wiosenna z cukinią 350 g Fasolka po bretońsku 250 g Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Kapuśniak ze świeżej kapusty 350 ml Filet drobiowy gotowany w sosie 80 g Ryż 175 g Bukiet z warzyw 150 g Kompot z owoców mieszanych 250 ml	Chłodnik z botwiną 350 ml Kurczak pieczony 120 g Ziemniaki 200 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Kielbasa szynkowa drobiowa 50 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Pomidor 100 g Ser twardy 30 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Polędwica sopocka 30 g Serek do smarowania 125 g Chleb razowy 50 g Miks salat 100 g	Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Paszтет zapiekany 60 g Chleb razowy 50 g Ogórek kiszony 100 g
Posiłek nocny	Sok owocowy 200 ml	Jogurt naturalny 150 g	Sok pomidorowy 330 ml