

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela | poniedziałek |
|---------------|--|--|---|---|--|---|--|
| | 2025-07-01 | 2025-07-02 | 2025-07-03 | 2025-07-04 | 2025-07-05 | 2025-07-06 | 2025-07-07 |
| | 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 Połędwica sopocka 50 g Pomidor 100 g | Zacierka na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 70 g Bułka pszenna 1szt 50 g Pomidor 100 g Serek do smarowania 125 g Miód 25 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 Szynka z drobiu 30 g Pomidorki koktajlowe 100 g Serek homogenizowany naturalny b/c 150 g | 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 Paszтет zapiekany 60 g Ogórek kiszony 100 g | Kluski lane na mleku 300 ml Kakao 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g Dżem 25 g Pomidor 100 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 Parówki drobiowe 100 g Pomidor 100 g Ketchup 20 g | Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Bułka grahamka 1szt 50 g Paszтет zapiekany 60 g Ogórek świeży 100 g |
| Obiad | Brokułowa z ziemniakami 350 g Sos mięsny 150 g Makaron 120 g Salatka Coleslaw 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Zupa z marchwi 350 ml Pulpet drobiowy w sosie 85 g Ryż 175 g Mizeria z jogurtem nat. 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Selerowa z makaronem 350 ml Schab duszony /dieta 80 g Ziemniaki 200 g Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Krupnik ze śmietaną 350 ml Klopsiki z ryb w sosie pomidorowym 80 g Ziemniaki 200 g Salatka z fasolki szparagowej z cebulą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Szpinakowa z ziemniakami 350 ml Karkówka pieczona 80 g Kasza gryczana na sypko 175 g Surówka z marchwi, selera i pietruszki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Zupa z fasolki szparagowej 350 ml Pieczeń rzymska 80 g Ziemniaki 200 g Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Kurczak w sosie brokułowo-śmietanowym 200 g Makaron 120 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml |
| Kolacja | Miód 25 g Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Ser twardy 50 g Miks салат 10 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Szynka wędzona gotowana 30 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Jajka gotowane 100 g Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 50 g Kielbasa rawska 30 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Serek do smarowania 125 g Pomidor 100 g Miks салат 10 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Chleb razowy 50 g Ser twardy 30 g Miks салат 10 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Serek fromage 80 g Papryka 100 g Kielbasa żywiecka 30 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Pasta z jaj z koperkiem 80 g Miks салат 10 g Chleb razowy 50 g Połędwica sopocka 30 g |
| Posiłek nocny | Chleb razowy 50 g Błok szynkowy drobiowy 30 g Banan 100 g | Jogurt naturalny 150 g | Sok owocowy 200 ml | Jabłko 150 g | Jogurt naturalny 150 g | Kefir 200 ml | Mandarynka 100 g |

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA OGÓLNA

| | wtorek | środa | czwartek |
|---------------|--|--|---|
| | 2025-07-08 | 2025-07-09 | 2025-07-10 |
| | Podstawowa | Podstawowa | Podstawowa |
| Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Kakao 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Drożdżówka 100 g Serek wiejski 150 g Pomidor 100 g | Płatki owsiane na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 20 g Twaróg krajanka w kawałku 100 g Dżem 25 g Miks sałat 10 g Szynka z drobiu 30 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 Jajka gotowane 100 g Szczypiorek 20 g Pomidor 100 g |
| Obiad | Fasolowa zasmażana 350 ml Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g Kasza jęczmienna na sypko 175 g Salata wiosenna ze śmietaną 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Chłodnik z botwiną 350 ml Kopytka 300 g Kapusta biała zasmażana 150 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml | Koperkowa z ryżem 350 ml Gołąbki w sosie pomidorowym 260 g Ziemniaki 200 g Gruszka 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml |
| Kolacja | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Kielbasa żywiecka 50 g Ogórek kiszony 100 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Salata 8 g Pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g Ser twardy 30 g | Herbata z cukrem 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Salatka z drobiu, kaszy i warzyw 150 g |
| Positek nocny | Sok pomidorowy 330 ml | Banan 100 g | Jogurt naturalny 150 g |