

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	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
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Rogal 80 g Filet z indyka wędzony 30 g Twarożek z pietruszką 150 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Kielbasa rawska 50 g Pomidor 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 20 g Drożdżówka 100 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao 300 ml Twarożek z rzodkiewką i szczypiorem 150 g Ogórek świeży 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Bułka pszenna 1szt 50 g	Makaron na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Jajka gotowane 50 g Kielbasa żywiecka 30 g Szczypiorek 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 Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Serek fromage 80 g Rzodkiewka 40 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Mandarynka 100 g Pieczywo cukiernicze 50 g	Ryż na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Kielbasa biała parzona 100 g Musztarda 20 g Papryka 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami 350 ml Kurczak w sosie brokułowo-śmietanowym 200 g Makaron 120 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa solferino 350 ml Bitka ze schabu w sosie pieczeniowym 100 g Kasza gryczana na sypko 175 g Surówka z rzepy, marchwi i jabłek 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Ogórkowa z ryżem 350 ml Kielbasa śląska smażona z cebulą 120 g Ziemniaki 200 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 g Sos mięsny 150 g Kopytka 300 g Buraki z jabłkami 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Krupnik z płatków 350 ml Filet rybny smażony 120 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Koperkowa z ziemniakami 350 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ryż 175 g Bukiet z warzyw 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią 350 g Karkówka pieczona 80 g Ziemniaki 200 g Salatka z kalafiora 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pasta z ryby z ryżem 80 g Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Jaja w sosie tatarskim 80 g Szynka z drobiu 30 g Chleb razowy 50 g Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna 300 ml Ser twardy 50 g Blok szynkowy drobiowy 30 g Papryka 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pasta twarogowa ze szpinakiem 80 g Pomidorki koktajlowe 100 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Serek wiejski 150 g Papryka 100 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 70 g Paszet zapiekany 80 g Ogórek kiszony 100 g Jogurt naturalny 150 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 90 g Pasta z drobiu i warzyw 80 g Pomidor 100 g
Posiłek nocny	Jogurt owocowy 150 g	Mandarynka 100 g	Jogurt naturalny 150 g	Gruszka 150 g	Sok owocowy 200 ml	Sok pomidorowy 330 ml	Jabłko 150 g

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

	poniedziałek	wtorek	środa
	2025-12-08	2025-12-09	2025-12-10
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Połudwica sopocka 50 g Jajka gotowane 50 g Pomidor 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Papryka 100 g Jogurt owocowy 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
Obiad	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Pierogi ruskie z cebulką 320 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa grochowa 350 ml Filet drobiowy saute 100 g Ziemniaki 200 g Mizeria ze śmietaną 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Pomidorowa z ryżem 350 ml Kotlet mielony wieprzowy 90 g Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Schab parzony 50 g Chleb razowy 50 g Ser twardy 50 g Sałata 8 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Miks sałat 10 g Chleb razowy 50 g Serek fromage 80 g Miód 25 g Ogórek świeży 100 g
Posiłek nocny	Koktajl truskawkowy b/c 150 ml	Mandarynka 100 g	Jabłko 150 g