

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota
	2026-02-01	2026-02-02	2026-02-03	2026-02-04	2026-02-05	2026-02-06	2026-02-07
	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa	Podstawowa
Śniadanie	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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml	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 Ogórek świeży 100 g Polędwica sopocka 50 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 Rzodkiewka 50 g Serek wiejski 150 g Szynka z drobiu 30 g	Kasza manna na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Dżem 25 g Masło 10 g Ser twardy 50 g Sałata 8 g	Makaron na mleku 300 ml Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Masło 10 g Chleb razowy 70 g Chleb zwykły 70 g Papryka 100 g Serek fromage 80 g	Zacierka na mleku 300 ml Kakao 300 ml Pomidorki koktajlowe 100 g Masło 10 g Chleb razowy 50 g Rogal 80 g Twarożek z rzodkiewką 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 350 g Płatki owsiane na mleku 300 ml Masło 10 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Papryka 100 g
Obiad	Żurek z kefirem 350 ml Schab gotowany w sosie /dieta/ 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i selera ze śmietaną 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Ogórkowa 350 ml Leczo/Dieta 250 g Ryż 175 g Gruszka 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami 350 ml Bitka wieprzowa z karkówki w sosie 80 g Kasza gryczana na sypko 175 g Buraki z oliwą 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa wiosenna z cukinią 350 g Gołąbki w sosie pomidorowym 260 g Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Zupa z marchwi 350 ml Filet drobiowy duszony 80 g Kasza jęczmienna na sypko 175 g Sałata zielona z sosem winegret 60 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Grysikowa z ziemniakami 350 ml Śledź po łowicku 180 g Ziemniaki 200 g Gruszka 200 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml Pulpet drobiowy w sosie koperkowym 85 g Ziemniaki 200 g Bukiet z warzyw 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g Chleb razowy 50 g Serek do smarowania 125 g	Herbata czarna 300 ml Papryka 100 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Chleb razowy 50 g Pasta z drobiu i warzyw 80 g Ser twardy 30 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Ogórek kiszony 100 g Paszтет zapiekany 80 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Twaróg krajanka w kawałku 100 g Polędwica z drobiu 30 g Chleb razowy 50 g Chleb zwykły 70 g Pomidor 100 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Pasta z ryby wędzonej i jajek 80 g Chleb zwykły 70 g Ogórek świeży 100 g Chleb razowy 50 g Szczypiorek 20 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Sałatka z brokuła i drobiu 150 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Papryka 100 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Schab parzony 50 g Pomidor 100 g Chleb zwykły 70 g Jogurt naturalny 150 g
Posiłek nocny	Sok pomidorowy 330 ml	Jogurt naturalny 150 g	Mandarynka 100 g	Koktajl truskawkowy 150 ml	Banan 100 g	Kefir 200 ml	Dżem 25 g Chałka 70 g

Jadłospisy dla kuchni za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-02-01 do dnia 2026-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

	niedziela	poniedziałek	wtorek
	2026-02-08	2026-02-09	2026-02-10
	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 Ogórek świeży 100 g Ser twardy 50 g Miód 25 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 Blok szynkowy drobiowy 50 g Pomidor 100 g Drożdżówka 100 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 Mięsa 10 g Serek fromage 80 g Polędwica sopocka 30 g
Obiad	Zupa z soczewicy 350 g Szynka pieczona w sosie cebulowym 80 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą 320 g Jabłko 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml	Jarzynowa z makaronem 350 ml Kotlet schabowy panierowany 110 g Ziemniaki 200 g Mizeria ze śmietaną 150 g Kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	Herbata czarna 300 ml Jajka gotowane 50 g Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Szcypiorek 20 g Chleb razowy 50 g Szynka wędzona gotowana 50 g	Herbata czarna 300 ml Masło 10 g Chleb zwykły 70 g Chleb razowy 50 g Pasta twarogowa z papryką 80 g Ogórek świeży 100 g	Herbata czarna 300 ml Chleb razowy 50 g Masło 10 g Kiełbasa biała parzona 100 g Musztarda 20 g Ogórek kiszony 100 g Chleb zwykły 70 g
Posiłek nocny	Gruszka 150 g	Sok owocowy 200 ml	Jabłko 150 g