

Jadłospisy

	1	2	3	4	5	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
piątek IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt Kefir 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 25 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 25 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś z kunej półki 20 g (GLU) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 828,4 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 084,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
sobota IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Ryż 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU) Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt Rogalik z serem i szpinakiem 1 szt Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyszdra schabowa 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt Pomarańcza 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml Mini ciastko mix 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 890,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 260,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Makaron pene 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,7 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 80 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszdra szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 877 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy

czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
----------	---------------------------	--	------------	--	--------------------------	--	--