

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-01 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Łopata z pietruszką 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	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	Jabłko 1 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	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 828,4 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 284
2024-03-02 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) Szyńka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	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)	Pomarańcza 1 szt Rogalik z serem i szpinakiem 1 szt	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 40 g Pomidor 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
2024-03-03 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) Pyszka schabowa 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 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	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 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
2024-03-04 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) Szyńka 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 Szyńka 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
2024-03-05 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) Szyńka 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-06 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) Pyszka szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 877 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 276
2024-03-07 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) Szyńka 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	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,2 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 263,7
2024-03-08 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 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	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	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] 2 084,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 259,8
2024-03-09 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) Pyszka schabowa 60 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	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	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 272
2024-03-10 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 60 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	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	Mini ciastko mix 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 260,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-11 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Pomidor 40 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Szyńka pieczona 80 g Sos pieczarkowy 60 g (MLE, GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Papryka 30 Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka na kartki Nikpol 20 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,2 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 278
2024-03-12 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,6 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 246,7
2024-03-13 środa	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) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80 g (GOR) Ryż 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 998,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 283,8
2024-03-14 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 920,9 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 256,3
2024-03-15 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem II 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 25 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 300,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-16 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	Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,5 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 276
2024-03-17 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) Schab na kartki 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 844,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 239,1
2024-03-18 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyszka szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 80 g Szynka na kartki Nikpol 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 291,4
2024-03-19 wtorek	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) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (GLU, MWP, SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 893,7 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 264,3
2024-03-20 środa	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) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka colleslaw 100 g (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 Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 222,6 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 357,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-21 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Ryż 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 318,5
2024-03-22 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml (GLU, SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 285,2
2024-03-23 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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Zupa selerowa 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 100 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kunej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 290,2
2024-03-24 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 245,8
2024-03-25 poniedziałek	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) Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa ze szpinakiem 110 g (SEL) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Makaron kokardki 140 g (GLU)	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ) Pierś z kunej półki 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,4 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 309

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-26 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki ryżowe na mleku 300 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,8 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 403,8
2024-03-27 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 128,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 285,8
2024-03-28 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka po toskańsku 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,9 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 284,2
2024-03-29 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Herbatniki 40 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa szczawiowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Knedle z nadzieniem z moreli 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 331,1
2024-03-30 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	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,4 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 314,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-31 niedziela	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Paszтет z gęsią 40 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 80 g Kopytka 160 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto Izaura 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Wieprzowina z zapiecką 40 g (GLU) Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,2 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 147,1 Węglowodany ogółem [g] 288
----------------------	---------------------------	---	--	---	--------------------	---	---

Oznaczenia alergenów:

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*