

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-02 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowo-dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 80 g (JAJ) 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 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikpol 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 306,6
2024-04-03 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 273,5
2024-04-04 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) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,1 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 292
2024-04-05 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz z marchewki diet. 80 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Mus owocowo bananowy 200 g	Zupa z ciecierzycy 300 ml (GLU, MWP, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 314,2
2024-04-06 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 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczeń rzymska z pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 262,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-07 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) 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 kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 299,1
2024-04-08 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Krem z warzyw 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Makaron kokardki 140 g (GLU) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mus truskawkowy 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka na kartki Nikpol 20 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 290,9
2024-04-09 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Banan 1 szt	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 061,3 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 311,2
2024-04-10 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 80 g Ryż 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 054,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 277,8

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,*