

Jadłospisy

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
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) Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz panierowany 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	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 Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 071,7 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 250
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 z ziemniakami 300 ml (MLE, 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 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4
niedziela	IMID Podstawowa Dzieci:1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 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] 2 115,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 256
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) Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 110 g Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ) Pierś z kurnej półki 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 886,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 273,1

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,*