

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-21 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (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	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 334,2
2024-06-22 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 ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Surówka z sałaty i pomidora 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 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] 1 921,9 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 256,7
2024-06-23 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) Pyszta schabowa 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Nektarynka 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	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] 2 024,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 280,6
2024-06-24 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 z młodej kapusty 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Szyńka od szwagra 20 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 306,4
2024-06-25 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)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier.w sezamie 80 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Mizeria z koperkiem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,9 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 317,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-26 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 owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 140 g Ogórek małosolny 100 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 260,4
2024-06-27 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) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g (MLE) Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g	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] 2 166 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 324,5
2024-06-28 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) Szynkowa extra 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 268,1
2024-06-29 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) Pызdra schabowa 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 80 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Salatka 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] 1 950,2 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 256,9
2024-06-30 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 529,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1

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,*