

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką 80 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 100 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 20 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 274,2
2024-07-02 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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt. 1 szt Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Banan 1 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Piersz z kunej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 326,5
2024-07-03 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) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczeń rzymska z pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Nektarynka 1 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] 1 999,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 279,5
2024-07-04 czwartek	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) Szynka z indyka 40 g (GLU) Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g (MLE) Kompot rabarbarowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,1 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 299
2024-07-05 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 15 g (MLE) Piersz z kunej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Twarożek 80 g (MLE) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 764,7 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 222,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-01 do dnia 2024-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-06 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) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Ogórek małosolny 100 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 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] 2 121,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 264,2
2024-07-07 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 70 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] 2 260,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 304
2024-07-08 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) Pyzdra szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananase i żurawiną suszoną 80 g (GLU, JAJ) Szynka na kartki 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 310,7
2024-07-09 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) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6
2024-07-10 środa	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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Mizeria z koperkiem 100 g (MLE) Kompot rabarbarowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 266,6

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,*