

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-21 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) Pyzdra 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 Fasolka gotowana duet z masłem i bulką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Kisiel z jagodami 200 ml	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] 2 097,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 290,6
2024-07-22 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) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze 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) Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Szynka od szwagra 20 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 299,1
2024-07-23 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 brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, 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) Szynka na kartki 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 293,8
2024-07-24 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)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 80 g (MLE, GLU) 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) 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] 2 168,1 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 266
2024-07-25 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 Sałata 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 collesław 100 g (JAJ) 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] [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 64,7 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 319,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-26 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	Winogrona 100 g	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] 2 116 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 266,4
2024-07-27 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) Pyzdra 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 80 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt	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] 2 127,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 284
2024-07-28 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] [kcal] 2 529,8 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 310,1
2024-07-29 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	Arbuz 200 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] [kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 280,7
2024-07-30 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) Eskalopki z indyka 70 g (GLU) Sos śmietanowo-porowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jabłkiem 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] 2 315,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-31 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 80 g (MLE, JAJ) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 80 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	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] [kcal] 1 940,9 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 274,3
------------------	---------------------------	---	-------------------------------------	---	------------------	---	---

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,*