

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-01 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g Schab na kartki 30 g Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 150 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 256,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,6
2024-09-02 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą peczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 100 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 335,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315
2024-09-03 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 200 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 157,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 259,5
2024-09-04 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g ( <b>GOR</b> ) Kluski śląskie 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwiczka z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 404,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-05 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Filet z indyka maślany 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 2 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 162,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,4
2024-09-06 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 545 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 115,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292
2024-09-07 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 157,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,7
2024-09-08 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 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 188,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 271,2
2024-09-09 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 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z wiśniami 200 ml	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 100 g (JAJ) Szynka z piersi kurczaka 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 282,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-10 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Papryka faszzerowana mięsem 300 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Surówka z rzepy białej 120 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka maślaný 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,7</b> <b>Białko ogółem [g] 89,7</b> <b>Tłuszcz [g] 88,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 345,5</b>
-------------------	---------------------------	--	---	---	--------------	--	---

**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,*