

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-11 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Karkówka pieczona 80 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka czerwony collesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 266,7
2024-09-12 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4
2024-09-13 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 308,7
2024-09-14 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Surówka z pomidora b/cebuli 100 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 315
2024-09-15 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mango 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 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 Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 314

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-16 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 50 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ) Maślanka 1 szt (MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU, MWP) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Sos miodowo-musztardowy 60 g (GLU, GOR) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 685,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 342,7
2024-09-17 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i posypką z prażonych płatków jęczmiennych 200 g (MLE, GLU)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,1 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 310,8
2024-09-18 środa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (MWP, SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ryż 140 g Surówka z ogórka i pomidora 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Brzoskwinia 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4
2024-09-19 czwartek	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 od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka collesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 73,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 323,7
2024-09-20 piątek	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) Szynkowa extra 30 g Twarożek z papryką 80 g (MLE) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 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 10 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 259,7

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,*