

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-21 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) Pyszdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo wiśniowy 200 ml (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 295,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302
2024-09-22 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udźziki z kurczaka pieczone 120 g 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) Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 425,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,9
2024-09-23 poniedziałek	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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bulką tartą 100 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 362,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,3
2024-09-24 wtorek	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 homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Miód szt. 1 szt Dżem szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 335,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-25 środa	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> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 140 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 439,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,2
2024-09-26 czwartek	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> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Kisiel z jagodami 200 ml Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 221,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,9
2024-09-27 piątek	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> ) Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kluski leniwe 220 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 303,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,9
2024-09-28 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Hummus 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 140 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 429,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7
2024-09-29 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	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, 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] 2 293,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-30 poniedziałek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana 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> ) Pyszka 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 owocowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU</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, ryżem, ananasem i żurawiną 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] 2 390,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,8
-------------------------	---------------------------	--	---	---	--	---	---

**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,*