

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-21 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szyńka 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) Kasza bulgur 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bulką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka na kartki 30 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 276,6
2024-10-22 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 z cukini 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,7 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 333,8
2024-10-23 środa	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 jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,1 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 331,1
2024-10-24 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) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-25 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,2 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 328,2
2024-10-26 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 40 g (GLU) 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 brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 311,3
2024-10-27 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony zlk 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 296,7
2024-10-28 poniedziałek	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) Pyszka szynkowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (JAJ) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 317,1
2024-10-29 wtorek	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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml (MLE)	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 275,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-30 środa	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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 795,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 102,9 Węglowodany ogółem [g] 383,2
2024-10-31 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Kasza orkiszowa 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 274,5

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,*