

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczerek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Kruche ciastka 60,00 g	Zupa kapuśniak 300,00 ml Szynka pieczona z jabłkami 80,00 g Kasza jęczmienna 140,00 g Surówka z marchwi z chrzanem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150,00 g	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Salatka szwabska 100,00 g Pomidor 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,80 Białko ogółem [g] 73,10 Tłuszcz [g] 82,10 Węglowodany ogółem [g] 323,80 Sód [mg] 3 540,10 Błonnik pokarmowy [g] 22,70
2024-01-02 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Twarożek z oliwkami 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Jogurt owocowy 1,00 szt	Zupa pieczarkowa z łazankami 300,00 ml Filet z kurczaka w panierce panko 100,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pyzdra schabowa 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml Sałata 10,00 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,00 Białko ogółem [g] 85,20 Tłuszcz [g] 68,20 Węglowodany ogółem [g] 275,40 Sód [mg] 4 006,10 Błonnik pokarmowy [g] 29,70
2024-01-03 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g Chleb razowy 50,00 g Chleb pszenny 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt	Zupa z zielonego groszku po florencu 300,00 ml Zraz schabowy z szynką 80,00 g Kasza pęczak 140,00 g Sos pieczeniowy 60,00 g Surówka z kapusty pekińskiej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2,00 szt	Chleb razowy 50,00 g Chleb pszenny 30,00 g Masło 10,00 g Salatka brokułowa z jajkiem 100,00 g Pomidor 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 730,70 Białko ogółem [g] 91,70 Tłuszcz [g] 112,70 Węglowodany ogółem [g] 343,40 Sód [mg] 3 394,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,20
2024-01-04 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 30,00 g Chleb razowy 50,00 g Masło 10,00 g Schab na kartki 40,00 g Ogórek 40,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300,00 ml Pulpet drobiowy 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200,00 ml	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Papryka 50,00 g Sałata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,20 Białko ogółem [g] 79,30 Tłuszcz [g] 64,10 Węglowodany ogółem [g] 278,30 Sód [mg] 4 322,40 Błonnik pokarmowy [g] 26,40
2024-01-05 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 50,00 g Masło 10,00 g Łopatka z pietruszką 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,90 Białko ogółem [g] 59,30 Tłuszcz [g] 59,00 Węglowodany ogółem [g] 309,30 Sód [mg] 2 369,70 Błonnik pokarmowy [g] 24,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Szynka bankietowa 60,00 g Pomidor 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 80,00 g Ryż 140,00 g Surówka z selera (z majonezem) 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Banan 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Poledwica z piersi indyka 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,20 Białko ogółem [g] 89,30 Tłuszcz [g] 70,00 Węglowodany ogółem [g] 331,30 Sód [mg] 3 597,30 Błonnik pokarmowy [g] 35,70
2024-01-07 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g Pyszka schabowa 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt	Rosół z makaronem 300,00 ml Kotlet schabowy 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Sok owocowy bez cukru 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pyszka szynkowa 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 928,60 Białko ogółem [g] 81,30 Tłuszcz [g] 66,90 Węglowodany ogółem [g] 254,90 Sód [mg] 3 080,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,40
2024-01-08 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmieńne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa fasolowa 300,00 ml Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110,00 g Makaron pene 140,00 g Marchewka gotowana mini 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pasta z soczewicy czerwonej 60,00 g Szynka na kartki Nikpol 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,20 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 91,80 Węglowodany ogółem [g] 387,80 Sód [mg] 2 678,10 Błonnik pokarmowy [g] 35,90
2024-01-09 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Twarożek chrzanowy 80,00 g Ogórek 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml Gołąbek po hiszpańsku 80,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z rzepy białej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka na kartki Nikpol 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,70 Białko ogółem [g] 76,60 Tłuszcz [g] 71,90 Węglowodany ogółem [g] 251,10 Sód [mg] 4 357,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30
2024-01-10 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Ser żółty 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Gruszka 1,00 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml Udziec z indyka pieczony 80,00 g Sos musztardowy 60,00 g Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pyszka szynkowa 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,10 Białko ogółem [g] 66,40 Tłuszcz [g] 54,70 Węglowodany ogółem [g] 304,80 Sód [mg] 3 518,50 Błonnik pokarmowy [g] 34,90