

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-01-01 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Szarlotka mascarpone 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami i fetą 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,1 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2026-01-02 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g (7-MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Połędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474,1 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2026-01-03 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Rogalik maślany 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026-01-04 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Bułka zalepioszka 1 szt Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2026-01-05 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Beza waniliowa mini 2 szt	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ryż 140 g Mizeria 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szyńka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2026-01-06 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Zupa brokułowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2026-01-07 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Szyńka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Połędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Makaron kokardki 140 g (1-GLU) Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Szyńkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

2026-01-08 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g (7-MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany smażony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos paprykowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka collesław 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,2 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2026-01-09 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kisiel z morelą 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2026-01-10 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,2 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-SO₂ - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,