

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-08-01 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Pancakes 2 szt Mus jagodowy 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-08-02 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Kasza orkiszowa 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,2 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
2025-08-03 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 896,7 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 234,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-08-04 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g Ryż 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2025-08-05 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Deser chia z musem truskawkowym 200 g	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1

2025-08-06 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek bazyliowy 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025-08-07 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g Wafle ryżowe 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2025-08-08 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Zupa cygańska 300 g Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g Makaron orzo 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2025-08-09 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pierś z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Bułeczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-08-10 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Polędwica z piersi indyka 60 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Stek schabowy diet. 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9