

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-12-21 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) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udзки z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120 g (9-SEL) 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 842,5 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 246 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
2025-12-22 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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g 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) Szynka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
2025-12-23 wtorek	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) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml (7-MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
2025-12-24 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (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 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Papryka 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 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 15 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

2025-12-25 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 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 15 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 110 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Piernik świąteczny 80 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) Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 100 g (3-JAJ, 4-RYB) Wieprzowina z zapiecką 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2025-12-26 piątek	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) Karkówka pieczona 40 g Sałatka hawajska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Sernik z brzoskwinia 100 g (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) Schab na kartki 20 g Polędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
2025-12-27 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 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 140 g (1-GLU) Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ, 12-SO2) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) 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 lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2025-12-28 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 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) Szynka z zalewy 30 g Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 235,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6

2025-12-29 poniedziałek	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) Wieprzowina z zapiecką 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	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) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,9 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2025-12-30 wtorek	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) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g (7-MLE, 8-OWL)	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ) 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) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 39
2025-12-31 środa	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) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (7-MLE)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	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) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

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,*