

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-01-21 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z marchwi z chrzanem 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tosiowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 36
2026-01-22 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) 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 (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL) Wafle ryżowe 1 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g (7-MLE) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
2026-01-23 piątek	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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
2026-01-24 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, 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	Pomarańcza 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, 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] 2 298 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7
2026-01-25 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Połędwica 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) Udziec kurczaka pieczony b/k 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z zalewy 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] 2 390,9 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 243,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

2026-01-26 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 120 g 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 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] 2 412,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2026-01-27 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, 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 ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Zraz po staropolsku 100 g (1-GLU, 10-GOR) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 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
2026-01-28 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, 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 ananase 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 marchwi, 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, 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
2026-01-29 czwartek	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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 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) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Hummus z pesto rosso 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,5 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2026-01-30 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, 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 pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Polędwica 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

2026-01-31 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, 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 z ziemniakami, cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos cebulowy 60 g (1-GLU)	Drożdżówka z serem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 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] 2 533,2 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
-------------------	---------------------------	---	--------------------------------	--	---	---	---

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,