

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026.02.11 środa	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) Twarożek z ziołami 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (7-MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 140 g (1-GLU) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2026.02.12 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) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pora (z majonezem) 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Pączek 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,4 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2026.02.13 piątek	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) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2026.02.14 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) Kaziuk 40 g (1-GLU) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Rzodkiewka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2026.02.15 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) Szyńka od szwagra 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 963,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2026.02.16 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, 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	Mini gofry 2 szt Mus truskawkowy 100 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka 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] 2 635 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,9

2026.02.17 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany premium 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 kapuśniak z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (1-GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2026.02.18 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 z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlety jajeczne II 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miódowy 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) Ser żółty 50 g (7-MLE) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2026.02.19 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 maślane 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)	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 Salata 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 Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2026.02.20 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszonej i białej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 43
-------------------	---------------------------	---	---	---	-------------------------	---	--

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,