

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-03-11 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Kasza orkiszowa 140 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) 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 z indyka 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,5 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2026-03-12 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) Łazanki z kapustą i mięsem 350 g (1-GLU) Sałata lodowa z sosem vinegret 120 g 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) 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] [kcal] 2 450,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
2026-03-13 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) Bulka 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] [kcal] 2 107,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2026-03-14 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) Szyńkowa extra 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sałatka owocowa 200 g	Zupa szpinakowa 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] [kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2026-03-15 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) Szynka 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) Szynka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 963,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
2026-03-16 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) Klopsiki z indyka z pieczarkami 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) 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] 2 580,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4
2026-03-17 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 (1-GLU) 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 kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 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) Sałatka z buraka diet. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 150 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 385,9 Błonnik pokarmowy [g] 39
2026-03-18 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Leczo z kielbasą 180 g (1-GLU) Ryż 140 g Surówka z marchwii 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) Schab parowany 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026-03-19 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 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)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Sznycel z kurczaka smażony 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] 2 166 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2026-03-20 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 Sałata 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) Miruna pieczona 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 kiszzonej 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

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,*