

	1	2	3	4	5	7
	niadanie	II	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-04-11 sobota IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 70g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynkowa extra 40g (1-GLU, 6SOI, 10GOR) Serek homogenizowany waniliowy 80g (7AME) Pomidor 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Salatka owocowa 200g	Zupa szpinakowa z ryem 300ml (7AME, 9SEZ) Palki z kurczaka pieczone 2szt (1-GLU) Sos ziolowy 60g (1-GLU) Ziemniaki 140g Surówka z marchwi i jablka 120g Kompot owocowy 250ml	Mini muffiny 2szt (1-GLU, 3IAI, 7AME)	Grahamka mini 1szt (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Chleb razowy 40g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka z piersi kurczaka 30g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50g (7AME) Rzodkiewka 80g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2465,9 Bialko ogdem[g] 120,1 Tluszcz [g] 109,1 W glowodany ogdem[g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2026-04-12 niedziela IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250g (7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka odszwaga 50g (1-GLU, 6SOI, 9SEI, 10GOR) Papryka 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Jogurt owocowy 1 szt (7AME)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1-GLU, 7AME, 9SEI) Stek schabowy diet 100g (1-GLU) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEI) Ziemniaki 140g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 120g (9SEI) Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 2szt	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka z indyka 50g (1-GLU) Pomidor 60g Salata 10g Rumianek 250g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2189,7 Bialko ogdem[g] 83 Tluszcz [g] 91,5 W glowodany ogdem[g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2026-04-13 poniedzialek IMD Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Pyszta szynkowa 30g Serek homogenizowany z natk pietruszki 80g (7AME) Pomidor 60g Salata lodowa 10g Herbata z cukrem 250ml	Mini gofry 2szt Mus truskawkowy 100g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml (7AME, 9SEI) Klopsik drobiowy po maroka sku 100g (1-GLU, 3IAI) Sos pomidorowy 60g (1-GLU) Kasza kuskus 140g (1-GLU) Surówka z ogorka, pomidora i pietruszki 120g Kompot owocowy 250ml	Pomara cza 1szt	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka na kartki 30g Smalczyk z fasoli z jablkiem i cebulk 80g Ogórek kiszony 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2634,3 Bialko ogdem[g] 99,6 Tluszcz [g] 92,5 W glowodany ogdem[g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
2026-04-14 wtorek IMD Podstawowa Dzieci 1B	Platki j czmienne na mleku 300g (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Kurczak gotowany premium 50g (1-GLU) Ogórek 60g Szpinak baby 10g Herbata owocowa z cukrem 250g	Deser semikowy z pomara cz , malinami i czeklad 200ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (7AME, 9SEI) Zraz po staropolsku 120g (1-GLU, 10GOR) Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g (1-GLU, 7AME) Kopyka 140g (1-GLU, 3IAI) Carpaccio z buraczków 120g (8ONIE, 11-SEZ) Kompot owocowy 250ml	Banan 1szt	Chleb pylowy 60g Chleb razowy 40g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Łopatka z pietruszk 30g (1-GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem w dzonym 150g (1-GLU, 3IAI, 7AME, 10GOR) Pomidor 60g Salata lodowa 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2565,1 Bialko ogdem[g] 115,1 Tluszcz [g] 69,6 W glowodany ogdem[g] 376,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5

2026-04-15 roda	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem pra onym 80g (3JAI, 7AME) Papryka 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Koktajl truskawkowy 200g (7AME)	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1-GLU, 9SEZ) Lecco z kielbas 180g (1-GLU) Ry 140g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120g Kompot owocowy 250ml	Melon miodowy 150g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Schab parowany 50g Rzodkiewka 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 23938 Białko ogółem[g] 99,2 Tłuszcz [g] 808 W głowodany ogółem[g] 3265 Błonnik pokarmowy [g] 331
2026-04-16 czwartek	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza kukurydziana na mleku 300g (7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Ser biały 80g (7AME) Filet z indyka ma lany 30g Mód szt 1 szt Pomidory koktajlowe 50g Herbata z cukrem 250ml	Jogurt owocowy z jagod i platkami migdałów 200g (5OZI, 7AME, 8OVI)	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300ml (1-GLU, 7AME, 9SEZ) Stripsy z kurczaka w sezamie 100g (1-GLU, 3JAI, 7AME, 11-SEZ) Ziemniaki 140g Surówka wielowarzywna 120g Kompot owocowy 250ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka naturalna ze staganu 50g Pomidor 60g Salata lodowa 10g Herbata owocowa z cukrem 250g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2362 Białko ogółem[g] 101,1 Tłuszcz [g] 100,2 W głowodany ogółem[g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2026-04-17 piątek	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Kaziuk 50g (1-GLU) Ogórek kiszony 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200g (7AME)	Zupa cyga ska z ziemniakami 300g (1-GLU, 9SEZ) Mruna pieczona soule 100g (1-GLU, 4RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60g (1-GLU, 7AME) Kasza bulgur 140g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej 120g Kompot owocowy 250ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 60g Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Szynka z piersi kurczaka 30g (1-GLU) Hummus dyniowy 80g Pomidor 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2421,9 Białko ogółem[g] 93,2 Tłuszcz [g] 82,1 W głowodany ogółem[g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
2026-04-18 sobota	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 70g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Kurczak gotowany premium 50g (1-GLU) Rzodkiewka 60g Salata 10g Rumianek 250g	Jogurt z musem wi niowymi i crunchy czekoladowym 200g (1-GLU, 5OZI, 7AME, 8OVI)	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka 300ml (7AME, 9SEZ) Sos bolo ski wieprzowy 110g (1-GLU, 7AME, 9SEZ) Makaron spaghetti 140g (1-GLU) Fasolka gotowana 120g Kompot owocowy 250ml	Pomara cza 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 7AME, 11-SEZ, 12SOB) Chleb razowy 30g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 10g (7AME) Krakowska sucha extra 30g (6SOI, 9SEZ, 10GOR) Ser dty 30g (7AME) Papryka 60g Salata lodowa 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 22837 Białko ogółem[g] 95,3 Tłuszcz [g] 82,6 W głowodany ogółem[g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

2026-04-19 niedziela	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250g ( <i>7MLE</i> ) Chleb pszenny 50g ( <i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i> ) Chleb razowy 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i> ) Masło 10g ( <i>7MLE</i> ) Pol dwica z piersi indyka 30g ( <i>6SOI, 9SEZ, 10GOR</i> ) Ser biały 80g ( <i>7MLE</i> ) Ogórek 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Serek homogenizowany szt 1 szt ( <i>7MLE</i> )	Rosół z makaronem 300ml ( <i>1-GLU, 9SEZ</i> ) Blika z kurczaka 100g ( <i>1-GLU</i> ) Ziemniaki 140g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120g Kompot owocowy 250ml	Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 50g ( <i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i> ) Chleb razowy 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i> ) Masło 10g ( <i>7MLE</i> ) Szynka z zalewy Szuster 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i> ) Serek homogenizowany z natk pietruszki 80g ( <i>7MLE</i> ) Ogórek kiszony 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 20842 Białko ogółem[g] 1142 Tłuszcz [g] 71,5 W glądany ogółem[g] 2248 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
2026-04-20 poniedziałek	IMD Podstawowa Dzieci 1B	Platki j czienne na mleku 300g ( <i>1-GLU, 7MLE</i> ) Chleb pszenny 50g ( <i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i> ) Chleb razowy 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i> ) Masło 10g ( <i>7MLE</i> ) Węprzovina z zapiecka 50g Ogórek 60g Salata 10g Herbata z cukrem 250ml	Skyr naturalny 1 szt ( <i>7MLE</i> )	Zupa ry arka z natk pietruszki 300ml ( <i>9SEZ</i> ) Filet z indyka pieczony 100g Sos kremowy - szpinakowo mietanowy 60g ( <i>1-GLU, 7MLE</i> ) Ziemniaki 140g Surówka z papryki z dejem 120g Kompot owocowy 250ml	Winogrona 100g	Grahamka mini 1 szt ( <i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i> ) Chleb razowy 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i> ) Masło 10g ( <i>7MLE</i> ) Salatka jarzynowa z szynk lekkostrawna 100g ( <i>1-GLU, 3/AI, 7MLE, 9SEZ</i> ) Szynkowa extra 30g ( <i>1-GLU, 6SOI, 10GOR</i> ) Rzodkiewka 60g Salata 10g Herbata owocowa z cukrem 250g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2023 Białko ogółem[g] 884 Tłuszcz [g] 662 W glądany ogółem[g] 2701 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

## **Oznaczenia alergenów**

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty 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 laktozami),
- 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-MI - Mączki i produkty pochodne,