

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-10-11 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Rozszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 150 g Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 275,5
2026-10-12 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kefir 1 szt Biszkopty 30 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz węgierski 150 g Kasza pęczak 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb familijny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 80 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,6 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 326,8
2026-10-13 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenney 50 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Ser żółty 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml Chipsy bananowe 30 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur i ziemniakami 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Ziemniaki 140 g Surówka czerwony collesław 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 334,3
2026-10-14 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z oliwkami 80 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml	Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem i okrasą 260 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Rukola 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 311,2
2026-10-15 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy z truskawką i jagodą 200 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku (z pieca) 100 g Makaron kokardki 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenney 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,1 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6

2026-10-16 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecką 30 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Rumianek 250 g	Koktajl z papaji 200 g	Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 418 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6
2026-10-17 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kurczak gotowany Tarczyński 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym i płatkami migdałów 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 140 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Schab parowany 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,3 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 310,5
2026-10-18 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g Szyńka z indyka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Maślanka 1 szt Wafle ryżowe 2 szt	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka od szwagra 30 g Ser mozzarella 30 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 473,5 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 266,9
2026-10-19 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser żółty 30 g Kurczak gotowany premium 30 g Rzodkiewka 60 g Roszponka 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce (smażone) 100 g Kasza bulgur 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g	Winogrona 100 g	Chleb razowy 30 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Szyńkowa extra 30 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 325,7
2026-10-20 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Serek wiejski 80 g Szyńka bankietowa 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Pudding z kaszy kukurydzianej z musem malinowym 200 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 30 g Twarożek 80 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 581,3 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 348
2026-10-21 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 80 g Łopatką z pietruszką 30 g Seler naciowy słupki 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwiowy 200 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g Chleb żytni zdrowko 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 30 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 80 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 348,3