

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-01 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion przepiórzowy z cebulką 110 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 281,6
2024-05-02 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka colleslaw 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 306
2024-05-03 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta kalafiorowa diet. 80 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Mus truskawkowo-bananowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 80 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 375,4 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 329,4
2024-05-04 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka kopenhaska 100 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 1 985,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 256,2
2024-05-05 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 30 g (GLU) Ser żółty 30 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 405,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 300,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-06 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Makaron kokardki 140 g (GLU) Salatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mus truskawkowy 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki Nikipol 20 g Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7
2024-05-07 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Banan 1 szt	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 122,5 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 319,4
2024-05-08 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowa dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 80 g Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 272,2
2024-05-09 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 865,6 Białko ogółem [g] 72 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 244,2
2024-05-10 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rogaliki mini 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 73,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 277,8

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - *Białko mleka krowiego,*
- GLU* - *Gluten,*
- JAJ* - *Jaja kurze,*
- OZI* - *Orzechy ziemne,*
- OAR* - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ* - *Orzechy włoskie,*
- SEL* - *Seler,*
- S02* - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB* - *Ryby,*
- SKO* - *Skorupiaki,*
- MIE* - *Mięczaki,*
- SOJ* - *Soja,*
- STR* - *Rośliny strączkowe,*
- GOR* - *Gorczyca i produkty pochodne,*
- SEZ* - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB* - *Łubin i produkty pochodne,*