

Jadłospisy

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (<i>MLE, GLU</i>) Chleb pszenny 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Szynka bankietowa 60 g (<i>GLU</i>) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Sos boloński wieprzowy 110 g (<i>MLE, GLU, SEL</i>) Makaron spaghetti 140 g (<i>GLU</i>) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (<i>MLE</i>)	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Chleb pszenny 70 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Szynka tostowa z kurcząt 40 g (<i>GLU</i>) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,6 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 269
niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (<i>MLE</i>) Schab na kartki 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (<i>GLU, SEL</i>) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (<i>GLU, SEL</i>)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 70 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Szynka z indyka 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 294,5
poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (<i>MLE, GLU</i>) Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pyszka szynkowa 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kruche ciastka 60 g (<i>MLE, GLU, JAJ</i>)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 120 g (<i>MLE, JAJ</i>) Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (<i>MLE, JAJ, GOR</i>) Szynka na kartki Nikpol 20 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 280
wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU</i>) Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Pierś z kurnej półki 40 g (<i>GLU</i>) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (<i>MLE</i>)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (<i>MLE, GLU, JAJ, SEL</i>) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 110 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (<i>MLE, GLU</i>) Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Ser żółty 40 g (<i>MLE</i>) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 301,2
środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU, JAJ</i>) Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (<i>MLE, JAJ</i>) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Zupa pieczarkowa 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Bitka schabowa 120 g (<i>GLU</i>) Sos chrzanowy 60 g (<i>GLU</i>) Kasza pęczak 140 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Mus truskawkowy 200 g	Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 10 g (<i>MLE</i>) Szynka na kartki Nikpol 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 172,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 264,4

Jadłospisy

czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (<i>MLE</i>) Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (<i>MLE</i>) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (<i>MLE</i>)	Botwina 300 ml (<i>MLE, GLU, SEL</i>) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (<i>GLU,</i> <i>JAJ, MWP</i>) Surówka collesław 120 g (<i>JAJ</i>) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Szynka od szwagra 40 g (<i>GLU</i>) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 294,1
----------	---------------------------	--	--	---	------------	---	---

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 - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*