

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-21 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 225,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 333,1
2024-05-22 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, MWP, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 80 g Kasza gryczana 140 g Surówka z rzepy białej 100 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 969,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 274
2024-05-23 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka po toskańsku 80 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyszta schabowa 40 g Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 269,1
2024-05-24 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Herbatniki 40 g (MLE, GLU, JAJ)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 288,5
2024-05-25 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) Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 140 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 110,9 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 316,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-26 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyzdra schabowa 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kiwi 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z tk 110 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Kisiel 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyunka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 976,7 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 272,1
2024-05-27 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyunka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z młodej kapusty 300 ml (SEL) Karkówka pieczona w sosie miódowo-musztardowym 100 g (GOR) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Szyunka od szwagra 20 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 313,1
2024-05-28 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 40 g Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 80 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyunka na kartki Nikpol 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 312,6
2024-05-29 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 biały z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Szyunka w sosie pomarańczowym z mandarynkami 110 g (MLE, GOR) Kasza gryczana 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szyunka tostowa z kurcząt 20 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 156,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 263,9
2024-05-30 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) Szyunka od szwagra 40 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka colleslaw 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyunka z indyka 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 163,4 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 308,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-31 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 jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	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 kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 250,6
-------------------	---------------------------	---	---------------------------------------	--	-----------------	--	--

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,*