

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-01 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) Pызdra schabowa 20 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 80 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 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] [kcal] 2 011,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3
2024-06-02 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	Jabłko 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] [kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8
2024-06-03 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki 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) Zraz schabowy z szynką 80 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka na kartki 20 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 261,4
2024-06-04 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż 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 minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,7 Białko ogółem [g] 69,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 344,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-05 środa	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) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z pieczarkami 80 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	Nektarynka 1 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] 1 999,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 268,9
2024-06-06 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Ogórek 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sznycel z kurczaka 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (GLU) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 821,7 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 252,9
2024-06-07 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurej pólki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Rogaliki mini 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Knedle z truskawkami 260 g (GLU, JAJ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 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] 2 211 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 290
2024-06-08 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) Szyńka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jabłko 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Chleb razowy 30 g (GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 40 g (GLU) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 268,7
2024-06-09 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 20 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 40 g (GLU) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 297,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-10 poniedziałek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pyzdra szynkowa 40 g (GLU)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)</p>	<p>Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL)</p> <p>Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 120 g (GLU, JAJ)</p> <p>Sos pieczeniowy 60 g (GLU)</p> <p>Kasza gryczana 140 g</p> <p>Surówka czerwony collesław 120 g (JAJ)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Truskawki 100 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ)</p> <p>Szynka na kartki 20 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,6</p> <p>Białko ogółem [g] 103,7</p> <p>Tłuszcz [g] 95,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 290,2</p>
-------------------------	---------------------------	---	---	---	------------------------	--	---

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,*