

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-11 czwartek	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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet pożarski z serem 80 g (MLE, JAJ) Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 140 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,2 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 288,1
2024-07-12 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) Schab na kartki 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 80 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślane 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 20 g (GLU) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 313
2024-07-13 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ogórek 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 80 g Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 40 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 925,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 257,6
2024-07-14 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 60 g Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml Sałata 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 80 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 080,8 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-15 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 40 g Ogórek 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ) Pierś z kurnej półki 20 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 284,4
2024-07-16 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 40 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 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] 2 229,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 331,1
2024-07-17 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki 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) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 80 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 054,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 285
2024-07-18 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pyzdra schabowa 40 g Ogórek 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 274
2024-07-19 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Papryka 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt	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] 2 410,4 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 334,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-20 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	Jogurt naturalny 1 szt (<i>MLE</i>)	Zupa ogórkowa 300 ml (<i>MLE, SEL</i>) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (<i>GLU</i>) Ryż 140 g Ogórek małosolny 100 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (<i>GLU</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Poledwica z piersi indyka 40 g Pomidor 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 869,6 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6
-------------------	---------------------------	--	--	---	------------------	---	---

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,*