

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-01 czwartek	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) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z jagodami 200 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g (MLE) Kompot rabarbarowy 250 ml	Drożdżówka z dżemem 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Łopatka z pietruszką 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 334,1
2024-08-02 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) Pierś z kury półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Mini sucharki pełnoziarniste 15 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 302,4
2024-08-03 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) Hummus 60 g Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 294,4
2024-08-04 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE) Chleb chrupki kukurydziano-ryżowy 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 160 g	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 327
2024-08-05 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) Pyzdra szynkowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Borówka amerykańska 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i zurawiną suszoną 100 g (GLU, JAJ) Szyńka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 305,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-06 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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml (MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Polędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 60 g (MLE, GLU, JAJ) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser mozzarella 50 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,5 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5
2024-08-07 środa	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 twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g (MLE)	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka collesław 120 g (JAJ) Kompot rabarbarowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwiczka z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5
2024-08-08 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) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (MLE) Dżem szt 1 szt Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Mini muffiny 2 szt	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka w panierce panko 100 g (JAJ) Ryż 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8
2024-08-09 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 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonyj młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 364,1
2024-08-10 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 ziołami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ogórek 60 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 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 140 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwińowo-marchewkowy 200 g	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 267,8

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