

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-21 środa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa kukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 140 g Ogórek małosolny 100 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Wafle kukurydziane 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 338,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 289,6
2024-08-22 czwartek	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 50 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collesław 100 g (JAJ) Kompot rabarbarowy 250 ml	Arbuz 200 g Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 496,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 353,5
2024-08-23 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 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] 2 378,2 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 293,6
2024-08-24 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo wiśniowy 200 ml (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 304,4
2024-08-25 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Budyń 200 ml (MLE, GLU) Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 323,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-26 poniedziałek	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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Krem pomidorowy ze śmietanką 300 g (MLE) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 30 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 279,4
2024-08-27 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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Miód szt. 1 szt Dżem szt 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Brzoskwinia 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, MWP, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos śmietanowo-porowy 60 g (MLE, GLU) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Surówka z pomidora z cebulą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 323,8
2024-08-28 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) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 140 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta kiszona zasmażana 100 g (MWP) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 312,2
2024-08-29 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Kisiel z jagodami 200 ml Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, 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	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 306,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-30 piątek	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) Pierś z kury półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 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] 2 259,6 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6
2024-08-31 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Hummus 60 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 302,7

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,*