

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-01 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) 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka czerwony collesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 231,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 278,4
2024-10-02 środa	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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Kaziuk 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z pomidora b/cebuli 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 464,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,7
2024-10-03 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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidory koktajlowe 50 g Filet z indyka maślany 30 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 2 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 965,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,5
2024-10-04 piątek	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) Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z kawalkami banana i płatkami migdałowymi 150 g (MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 392,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,8

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

2024-10-05 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) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 955,4 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 286
2024-10-06 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 273,7
2024-10-07 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 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z wiśniami 200 ml	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z kalarepy 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 100 g (JAJ, RYB) Szynka z piersi kurczaka 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 289,9
2024-10-08 wtorek	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) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Papryka faszerywana mięsem 300 g (JAJ, SEL) Surówka z rzepy białej 120 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml Ryż 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 481,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 349,6
2024-10-09 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 50 g (GLU) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 80 g (GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Pyzdra szynkowa 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2

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

2024-10-10 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300 g ( <i>MLE</i> ) Chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <i>MLE</i> ) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <i>MLE</i> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <i>MLE, GLU, SEL</i> ) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <i>GOR</i> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g Biszkopty 30 g ( <i>GLU,</i> <i>JAJ</i> )	Chleb pszenny 50 g ( <i>GLU</i> ) Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło 10 g ( <i>MLE</i> ) Pyszta schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 298,4</b>
---------------------	---------------------------	---	--	---	---	---	--

**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,*