

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-11 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser z jogurtu, kakao i banana 200 g (MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 325,6
2024-10-12 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 50 g (GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,5 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 284,6
2024-10-13 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyszdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mango 200 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 110 g Ziemniaki 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bulką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Kisiel z jagodami 200 ml Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7
2024-10-14 poniedziałek	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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ) Maślanica 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 343,1
2024-10-15 wtorek	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) Ser mozzarella kulki mini 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 100 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 311,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-16 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Masło 10 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ryż 140 g Surówka wielowarzywna 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Śliwki 130 g Wafle kukurydziane 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Salatka 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] 2 519,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 325,6
2024-10-17 czwartek	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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Salata 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt 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] 2 322,8 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 342,3
2024-10-18 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 papryką 80 g (MLE) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,5 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 266,4
2024-10-19 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo wiśniowy 200 ml (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 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] [kcal] 2 254,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6
2024-10-20 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	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g (MLE, GLU)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 100 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt 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] 2 227,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 324,8

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,*