

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-01 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z kawałkami banana i płatkami migdałowymi 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Makaron orzo 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9</b> <b>Białko ogółem [g] 93</b> <b>Tłuszcz [g] 106,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 322,8</b>
2024-11-02 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udźki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwinowo-marchewkowy 200 g	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 933,4</b> <b>Białko ogółem [g] 80,3</b> <b>Tłuszcz [g] 54,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286</b>
2024-11-03 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Grahamka mini 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyka 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny 60 g Ryż 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,5</b> <b>Białko ogółem [g] 103,8</b> <b>Tłuszcz [g] 68</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 308,7</b>
2024-11-04 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pancakes 2 szt Dżem szt 1 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z indyka w panierce panko 110 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 140 g Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g ( <b>MLE</b> )	Grahamka mini 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Szynkowa extra 30 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250</b> <b>Białko ogółem [g] 96,6</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,9</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-05 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 140 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 263,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,4
2024-11-06 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 80 g ( <b>GLU</b> ) Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Buraczki 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Szarlotka mascarpone 120 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Kajzerka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 293,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,2
2024-11-07 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek bazyliowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 310,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,2
2024-11-08 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa extra 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Barszcz ukraiński 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Galaretkę z borówkami 150 ml	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 316,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309
2024-11-09 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z piersi indyka 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 146,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-10 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 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jagodami 200 ml Mandarynka 2 szt	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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 221,6</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>97,4</b> <b>Tłuszcz [g] 69</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,7</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,*