

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

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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> ) Szynka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Krucze ciastka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Maślanica 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 140 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g ( <b>SEL</b> ) Szynka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 623,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,3
2024-11-12 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g ( <b>MLE, GLU, OZI, OWL</b> )	Zupa zacierkowa z dynią 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Stripy z kurczaka w sezamie 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>OZI, SEZ, ŁUB</b> ) Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 367,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,7
2024-11-13 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryz 140 g Szpinak 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Galaretkę z truskawkami 150 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafirowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 428,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 91 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,9
2024-11-14 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna 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> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Sałata 20 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml Kasza gryczana 140 g	Gruszka 1 szt Mini muffiny 2 szt ( <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> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 322,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,3
2024-11-15 piątek	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> ) Szynekowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z papryką 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 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]</b> [kcal] 2 309,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272,6

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

2024-11-16 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) Pызdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle z ciecierzycy 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 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 (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] 2 254,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 304,6
2024-11-17 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)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pomarańcza 1 szt	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] 2 113,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 292,6
2024-11-18 poniedziałek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml (MLE, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab parowany 30 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8
2024-11-19 wtorek	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 homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Miód szt. 1 szt Dżem szt 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Gruszka 1 szt Kefir 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 324,5
2024-11-20 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) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (MLE)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 140 g Sos słodko kwaśny 60 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 100 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt 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] [kcal] 2 326,9 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 300,5

### **Oznaczenia alergenów:**

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
*GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,  
*JAJ* - Jaja i produkty pochodne,  
*OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,  
*OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,  
*SEL* - Seler i produkty pochodne,  
*S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,  
*RYB* - Ryby i produkty pochodne,  
*SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,  
*MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,  
*SOJ* - Soja i produkty pochodne,  
*GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,  
*SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,  
*ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,