

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-21 czwartek	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) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE, GLU)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9
2024-11-22 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Piersz z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	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] 2 289 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2
2024-11-23 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) Szyńka bankietowa 40 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 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 brokiewowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 140 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 303,5
2024-11-24 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Papryka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,6 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 286,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-25 poniedziałek	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) Pызdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Jabłko 1 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 na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 307,6
2024-11-26 wtorek	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) Piersz 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, OZI, OWŁ)	Zupa minestrone z łażankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 275,9
2024-11-27 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 słończnikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Kaziuk 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Połędwiczka z piersi indyka 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 321,8
2024-11-28 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 (OWŁ, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 900 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 275,8
2024-11-29 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) 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 (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-30 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) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka wielowarzynowa 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-march ewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878,2 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 274,6
-------------------	---------------------------	---	--------------------------------	---	--	--	---

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,