

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-01 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 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> ) Pyszczka schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 043,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,9
2024-12-02 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 ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Dżem szt 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 110 g Ryż 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 120 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos szpinakowo śmietanowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g ( <b>MLE, GLU, OZI, OWL</b> )	Chleb pszenny 50 g ( <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 ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 332,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,1
2024-12-03 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pyłowy 30 g 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 szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 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> 1 906,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 256,2
2024-12-04 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 kapuśniak 300 ml ( <b>SEL</b> ) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 100 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> ) 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> 2 083 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,3
2024-12-05 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 ( <b>MLE</b> )	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki 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	Szarlotka mascarpone 125 g ( <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> ) Pyszczka schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 534,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 126 <b>Tłuszcz [g]</b> 108,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-06 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> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) 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	Galaretka z borówkami 150 ml	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) 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> 2 321,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310,4
2024-12-07 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 Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ</b> )	Buleczka alpejska mini 1 szt ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica z piersi indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 208 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283
2024-12-08 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pызdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mango 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Mandarynka 2 szt	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> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 174,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,8
2024-12-09 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> ) 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> ) Maślanka 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski śląskie 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 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> 2 623,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,3
2024-12-10 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pyłowy 30 g Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella kulki mini 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z mussem malinowym i crunchy 200 g ( <b>MLE, GLU, OZI, OWŁ</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Szynka na kartki 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 424,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 87 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 290,9

### **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,