

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
|---------------------|---------------------------|---|---|---|--|---|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
| 2024-12-11 środa | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Ryż na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Masło 10 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Jogurt owocowy 1 szt (MLE) | Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki 140 g Szpinak 100 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU) | Melon Kantalupe 150 g | Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 |
| 2024-12-12 czwartek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g | Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250 ml | Kiwi 1 szt Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ) | Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 |
| 2024-12-13 piątek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) 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, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 100 g Kompot owocowy 250 ml | Galaretką z truskawkami 150 ml | Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 40 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] 2 216 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 |
| 2024-12-14 sobota | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra 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 pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml | Rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ) | Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 077,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------------|--|--|---|--|--|--|
| 2024-12-15 niedziela | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml | Kefir 1 szt (MLE) Pomarańcza 1 szt | Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 32 |
| 2024-12-16 poniedziałek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 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 jęczmienna 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml | Jabłko 1 szt | Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) 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] 2 284,9 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 |
| 2024-12-17 wtorek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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 | Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ) | Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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] 2 221,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 |
| 2024-12-18 środa | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (MLE) | Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Surówka czerwony collesław 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml | Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 2 szt | Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 114,6 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|--|--|---|-------------|--|--|
| 2024-12-19 czwartek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Szynka z indyka 50 g (GLU)</p> <p>Ogórek 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> <p>Pomidory koktajlowe 50 g</p> | <p>Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE, GLU)</p> | <p>Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)</p> <p>Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL)</p> <p>Sos z pomidorów pelati 60 g</p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka z marchwii z chrzanem 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p> | Kiwi 1 szt | <p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pyzdra szynkowa 30 g</p> <p>Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,8</p> <p>Białko ogółem [g] 103,5</p> <p>Tłuszcz [g] 95,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 276,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,8</p> |
| 2024-12-20 piątek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | <p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pierś z kurnej pólki 50 g (GLU)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> | <p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</p> <p>Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)</p> | <p>Zupa fasolowa 300 ml (SEL)</p> <p>Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ)</p> <p>Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p> | Banan 1 szt | <p>Chleb pyłowy 50 g</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,6</p> <p>Białko ogółem [g] 89,8</p> <p>Tłuszcz [g] 91,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 289,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,6</p> |

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,