

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-12-21 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka 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 brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	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] 2 315,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
2024-12-22 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony zlk 110 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2024-12-23 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyszka 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 florencu 300 ml (MLE, SEL) Schab po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka z selera (z majonezem) 120 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka kalafirowa 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] 2 533,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2024-12-24 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo - lososiowa z koperkiem 60 g (MLE, RYB) Pasta jajeczna z pieczarkami 60 g (JAJ) Papryka 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (MLE, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 459 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-25 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Schab pieczony z morelą 60 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 110 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Piernik świąteczny 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Wieprzowina z zapiecką 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 487,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2024-12-26 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Karkówka pieczona 40 g Sałatka hawajska 100 g (MLE, GLU, JAJ) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Sernik z brzoskwinia 100 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 20 g Połędwiczka z piersi indyka 20 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2024-12-27 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlety jajeczne 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 2 szt	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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2024-12-28 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) 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 wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiniowo-marchewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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] 1 921,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-21 do dnia 2024-12-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-29 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 60 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 249,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
2024-12-30 poniedziałek	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) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pancakes 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Dżem szt 1 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier.w sezamie 110 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynekowa extra 30 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 109,7 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024-12-31 wtorek	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) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

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,