

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-01 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana 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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-01-02 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki żytnie 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) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	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 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,3 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2025-01-03 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pyłtowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2025-01-04 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) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ)	Butelczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-05 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) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pызdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mango 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-01-06 poniedziałek	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) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kruche ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ) Maślanka 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2025-01-07 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Szyńkowa extra 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pyłtowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2025-01-08 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy 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) Szyńka naturalna ze straganu 30 g 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 (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Szpinak 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	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] 2 005,4 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 267 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-09 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 ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 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] 2 038,2 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025-01-10 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 szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Galaretka z truskawkami 150 ml	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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] 2 191 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

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,