

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecką 50 g (1-GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pejszanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Borówka amerykańska 100 g	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Sałatka szwabska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
2025-08-12 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Melon miodowy 150 g	Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza orkiszowa 140 g Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU)	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 36
2025-08-13 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (7-MLE)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 11-SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
2025-08-14 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo malinowy 200 g (7-MLE)	Żurek z jajkiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z cukinii 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,8 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7

2025-08-15 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (7-MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Maliny 100 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,8
2025-08-16 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzik 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SO2)	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 334,3 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
2025-08-17 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 878 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 262 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
2025-08-18 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Mizeria 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (13-LUB) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2025-08-19 wtorek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bulka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 140 g Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
2025-08-20 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (9-SEL) Potrawka wieprzowa 150 g (1-GLU, 9-SEL) Ryż brązowy 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,