

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 50,00 g Masło 10,00 g Łopatka z pietruszką 40,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220,00 g Sos jogurtowo-truska wkowy 60,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Pasta jajeczna z makrelą 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,30 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 69,10 Węglowodany ogółem [g] 291,00 Sód [mg] 2 307,10 Błonnik pokarmowy [g] 25,10
2023-11-11 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Szynka bankietowa 60,00 g Pomidor 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa brokułowa 300,00 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 120,00 g Kasza bulgur 140,00 g Surówka colleslaw 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos majerankowy 60,00 g	Drożdżówka z jabłkiem 1,00 szt	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Pasta warzywna 80,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,40 Białko ogółem [g] 84,40 Tłuszcz [g] 72,70 Węglowodany ogółem [g] 312,20 Sód [mg] 3 049,50 Błonnik pokarmowy [g] 32,00
2023-11-12 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt owocowy 1,00 szt	Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną 300,00 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka kopenhaska 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Sok owocowy bez cukru 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka z indyka 60,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,70 Białko ogółem [g] 80,60 Tłuszcz [g] 52,30 Węglowodany ogółem [g] 256,40 Sód [mg] 2 813,00 Błonnik pokarmowy [g] 28,00
2023-11-13 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Rogalik z nadzieniem sliwkowym 2,00 szt	Zupa fasolowa 300,00 ml Makaron pene 140,00 g Marchewka gotowana mini 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos szpinakowy 60,00 g Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100,00 g	Mandarynka 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Szynka na kartki Nikpol 20,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 756,10 Białko ogółem [g] 103,90 Tłuszcz [g] 92,40 Węglowodany ogółem [g] 380,70 Sód [mg] 2 916,40 Błonnik pokarmowy [g] 30,60
2023-11-14 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż na mleku 300,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pierś z kurnej półki 40,00 g Ogórek 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kefir 1,00 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300,00 ml Gołąbek po hiszpańsku 120,00 g Sos pomidorowy 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z ogórka kiszzonego 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Ser żółty 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 932,40 Białko ogółem [g] 83,90 Tłuszcz [g] 66,60 Węglowodany ogółem [g] 257,70 Sód [mg] 4 521,60 Błonnik pokarmowy [g] 29,30

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pasta z zielonego groszku 80,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Kisiel 200,00 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300,00 ml Udziej z indyka pieczony 80,00 g Sos chrzanowy 60,00 g Kasza gryczana 140,00 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml Sos chrzanowy 60,00 g	Mus aronia z bananem 200,00 ml	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Pyszta szynkowa 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,60 Białko ogółem [g] 67,40 Tłuszcz [g] 71,40 Węglowodany ogółem [g] 303,60 Sód [mg] 3 455,50 Błonnik pokarmowy [g] 26,50
2023-11-16 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300,00 ml Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Schab parowany 40,00 g Papryka 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Deser chia z mlekiem kokosowym i orzechami 150,00 g	Zupa brukselkowa 300,00 ml Schab po toskańsku 80,00 g Sos ziołowy 60,00 g Gnocci z masłem roślinnym i posypane płatkami drożdżowymi 140,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka z indyka 40,00 g Ogórek 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,70 Białko ogółem [g] 91,60 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 280,60 Sód [mg] 2 409,40 Błonnik pokarmowy [g] 36,10
2023-11-17 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300,00 g Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenno-żytni 50,00 g Masło 10,00 g Pasta twarogowa z warzywami 80,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Serek homogenizowany szt. 1,00 szt	Zupa z soczewicy 300,00 ml Miruna panierowana 80,00 g Ziemniaki 140,00 g Surówka z kapusty kiszonej 100,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Krucze ciastka 60,00 g	Chleb razowy 25,00 g Chleb pszenny 50,00 g Masło 10,00 g Piersz z kurnej półki 20,00 g Jajko w majonezie z koperkiem 1,00 szt Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,30 Białko ogółem [g] 97,70 Tłuszcz [g] 82,90 Węglowodany ogółem [g] 255,90 Sód [mg] 3 377,80 Błonnik pokarmowy [g] 24,30
2023-11-18 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250,00 g Chleb pszenny 70,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Pyszta schabowa 60,00 g Ogórek 40,00 g Salata 10,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Jogurt naturalny 1,00 szt	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300,00 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 80,00 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60,00 g Ziemniaki 140,00 g Buraczki 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200,00 g	Chleb razowy 30,00 g Chleb pszenny 70,00 g Masło 10,00 g Szynka tostowa z kurcząt 40,00 g Pomidor 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,40 Białko ogółem [g] 96,10 Tłuszcz [g] 93,20 Węglowodany ogółem [g] 338,00 Sód [mg] 3 841,40 Błonnik pokarmowy [g] 43,20
2023-11-19 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250,00 g Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 15,00 g Szynka z indyka 60,00 g Papryka 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Winogrona 100,00 g	Zupa jarzynowa 300,00 ml Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos pietruszkowy 60,00 g Ryz 140,00 g Brokuły 120,00 g Kompot owocowy 250,00 ml	Rogalik z serem i szpinakiem 2,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g Chleb razowy 30,00 g Masło 10,00 g Szynka od szwagra 40,00 g Ogórek kiszony 50,00 g Herbata z cukrem 250,00 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 367,80 Białko ogółem [g] 94,90 Tłuszcz [g] 101,30 Węglowodany ogółem [g] 271,60 Sód [mg] 3 917,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80