

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-09-11 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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 miętowy 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	Szarlotka mascarpone 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Kapusta kiszona zasmażana 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 jajeczna 80 g (3-JAJ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,6 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025-09-12 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) Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Poledwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2025-09-13 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) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	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] 2 412,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 27

2025-09-14 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) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos ziolowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natka 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 polki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2025-09-15 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) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Mini gofry 2 szt	Barszcz ukraiński 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 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) Szyńka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,1 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2025-09-16 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) Bułka 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 Salata 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) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 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) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2025-09-17 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) Szyńka 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 z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z cukinii 120 g (7-MLE) 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) Szyńkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

2025-09-18 czwartek	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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (7-MLE)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	Jabłko 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) Polędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka z tortellini 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2025-09-19 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 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 30 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kisiel z morelą 200 ml (3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2025-09-20 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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g (7-MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	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) Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

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-SO₂ - 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,