

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-11 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) Pyszdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle z ciecierzycy 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	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] 2 074,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 276,7
2025-01-12 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g (MLE, GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kefir 1 szt (MLE) Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,1 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 303,6
2025-01-13 poniedziałek	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) Ser żółty 30 g (MLE) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml (MLE, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bulką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab parowany 30 g Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,1 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 286,9
2025-01-14 wtorek	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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Miód szt. 1 szt Dżem szt. 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pyłtowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 297,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-15 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z awokado 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szyńka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka czerwony colleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 676,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,7
2025-01-16 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>OWŁ, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 207,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,2
2025-01-17 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pierś z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g ( <b>GLU</b> )	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 185,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,6
2025-01-18 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka bankietowa 40 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka schabowa 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 315,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-19 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos bazyliowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329</b> <b>Białko ogółem [g] 86,1</b> <b>Tłuszcz [g] 86,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 309,6</b>
2025-01-20 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera (z majonezem) 120 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kaliańowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Szyńka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,6</b> <b>Białko ogółem [g] 105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 91,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 334,9</b>

### **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,