

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-01-21 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki 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> ) Piersz z kurnej półki 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml ( <b>MLE, OZI, OWŁ</b> )	Zupa kalafiorowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Połędwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser mozzarella 40 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 307,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281,9
2025-01-22 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <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 twarogowo jajeczna z jabłkiem i słończnikiem prażonym 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kaziuk 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g ( <b>MLE, OZI, OWŁ</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka collestaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	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> ) Połędwiczka z piersi indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 700,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,5
2025-01-23 czwartek	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> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle ryżowe 2 szt	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 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> ) Szynkowa extra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 133,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,8
2025-01-24 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <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> ) Schab na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g ( <b>MLE, OZI, OWŁ</b> )	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 410,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-25 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 921,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 276,6
2025-01-26 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 60 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 249,5
2025-01-27 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pancakes 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Dżem szt 1 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w sezamie 110 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWL)	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynkowa extra 30 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 112 Węglowodany ogółem [g] 310,4
2025-01-28 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (MLE) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 140 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 267,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-29 środa	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> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>SEL</b> ) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 051,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 282
2025-01-30 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</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> ) Twarożek bazylkowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>OWŁ, SEL</b> ) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Szarlotka mascarpone 125 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</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 schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 525,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 293,8
2025-01-31 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <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> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Barszcz ukraiński 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka czerwony collesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Galaretką z borówkami 150 ml	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z tuńczyka 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 298,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,2

### **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,