

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-02-01 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowanymi truskawkami 200 g (MLE)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SOJ)	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 169,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 272
2025-02-02 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyszta schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 150 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brukselka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 105,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281
2025-02-03 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Maślanka 1 szt (MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 401 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,7
2025-02-04 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWŁ)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pyłtowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 361,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-05 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Twarożek miętowy 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem mango 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 140 g Carpaccio z buraczków 120 g ( <b>OWŁ, SEZ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 144,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 269,2
2025-02-06 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Zupa pejzanka 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 120 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indyka 50 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 1 994,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 283,2
2025-02-07 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g ( <b>MLE</b> ) Żurawina suszona 2 g Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g ( <b>MLE, OZI</b> ) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Galaretką z truskawkami 150 ml	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> ) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 187,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 253,4
2025-02-08 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wafle z ciecierzycy 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślane 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	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> ) Szynka 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] 2 074,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 276,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-09 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, 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> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,1</b> <b>Białko ogółem [g] 88,9</b> <b>Tłuszcz [g] 54,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 294,2</b>
2025-02-10 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka od szwagra 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 110 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab parowany 30 g Sałatka szwabska 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,1</b> <b>Białko ogółem [g] 104,8</b> <b>Tłuszcz [g] 77,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 279,1</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,