

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-02-11 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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) Serek homogenizowany natur kg 80 g (MLE) Miód szt. 1 szt Dżem szt 1 szt Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z rzepy białej 120 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pyłowy 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] 2 290,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 307,9
2025-02-12 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z awokado 80 g (JAJ) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (MLE)	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt Wafle ryżowe 2 szt	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) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 120,8 Węglowodany ogółem [g] 358
2025-02-13 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) 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) Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml Pomidory koktajlowe 50 g	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE, GLU)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) 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 (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 298,1
2025-02-14 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 314,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-15 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt	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] 2 315,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 304,8
2025-02-16 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo truskawkowy 200 g (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 309,6
2025-02-17 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Szynka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 327,1
2025-02-18 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku z żurawiną 300 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypany płatkami migdałowymi 200 ml (MLE, OZI, OWL)	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Połudwiczka wieprzowa z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 282,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-19 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Kaziuk 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt z żurawiną, suszonym bananem i orzechami 200 g (MLE, OZI, OWŁ)</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Surówka collesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Melon Kantalupe 150 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 322,5</p>
2025-02-20 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 2 szt</p>	<p>Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 027,9 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 290,3</p>

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,