

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-02-21 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml ( <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> ) Krakowska sucha extra 50 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) 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 pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g ( <b>MLE, RYB</b> ) Makaron orzo 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	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] [kcal] 2 327,2</b> <b>Białko ogółem [g] 85,3</b> <b>Tłuszcz [g] 82,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,3</b>
2025-02-22 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> ) Twarożek z oliwkami 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g ( <b>SEL</b> ) Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersi kurczaka 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 917,1</b> <b>Białko ogółem [g] 77,4</b> <b>Tłuszcz [g] 58,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 276,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,2</b>
2025-02-23 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g ( <b>MLE</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> ) Połędwica z piersi indyka 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml ( <b>MLE</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> ) Pyszta schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97</b> <b>Tłuszcz [g] 69,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 249,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b>
2025-02-24 poniedziałek	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> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pancakes 1 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Masło orzechowe 10 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 110 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kopytka 140 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraczki 120 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g ( <b>MLE, GLU, OZI, OWŁ</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> ) Pasta drobiowo warzywna 80 g ( <b>SEL</b> ) Szynkowa extra 30 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,3</b> <b>Białko ogółem [g] 101,8</b> <b>Tłuszcz [g] 111</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 286,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,1</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-02-25 wtorek	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> ) Pasta jajeczna z pieczarkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka bankietowa 30 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Ziemniaki 140 g Sos musztardowy 60 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Mizeria z ogórków kiszonych 120 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 50 g Chleb razowy 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 195,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 262,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6
2025-02-26 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana 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> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka od szwagra 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowo-dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Eskalopki z indyka 80 g ( <b>GLU</b> ) Sos morelowy 60 g Ryż brązowy 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g ( <b>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> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 030 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4
2025-02-27 czwartek	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> ) Twarożek bazyliowy 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 koperkowa z kasza jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Pączek 1 szt ( <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> ) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 242,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,2
2025-02-28 piątek	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> ) 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	Galaretka 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 jajeczna z łososiem 80 g ( <b>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] 2 339,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5

### **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,