

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-01 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) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka talarki z natką 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,6 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 260,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
2025-03-02 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 z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pyszka 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 Kalafor 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938,8 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-03-03 poniedziałek	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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Pomarańcza 1 szt	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 140 g Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Maślanka 1 szt (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 60 g (MLE, JAJ) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
2025-03-04 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) Krakowska sucha extra 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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 marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle z ciecierzycy 1 szt	Chleb pyłowy 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 244,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-05 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Hummus buraczkowy 60 g Masło 10 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem mango 200 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej wege 300 ml (GLU, SEL) Kluski leniwe 140 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ser mozzarella 30 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2025-03-06 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 120 g (MLE) 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) Szynka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-03-07 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE, OZI) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydżianych 100 g (JAJ, RYB) 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 (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 221,4 Błonnik pokarmowy [g] 23
2025-03-08 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) Pызdra 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 kukurydżiane 2 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 100 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 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] 2 275,7 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-09 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt z posypką z płatków owsianych i kokosa 200 g (MLE, GLU)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skt. 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) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 848 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
2025-03-10 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z polewą jagodową 200 g (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Gnocchi z masłem roślinnym 140 g (MLE, GLU, JAJ) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab parowany 30 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 100 g (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8

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,