

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

	1	2	3	4	5	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-11 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) 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] 2 092,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-03-12 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)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Zraz schabowy 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Sałatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	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] 2 382,6 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-03-13 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) Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	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] 2 147,3 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
2025-03-14 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 z jagodą 200 g (MLE) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g (GLU)	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (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 Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 30 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-15 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 40 g (GLU) Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE) Mandarynka 2 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 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 40 g (MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,2 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
2025-03-16 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) Schab na kartki 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 70 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 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
2025-03-17 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) Pyzdra szynkowa 30 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] 2 377,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
2025-03-18 wtorek	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) Pierś z kurnej półki 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus truskawkowy z jogurtem posypyany płatkami migdałowymi 200 ml (MLE, OZI, OWŁ)	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 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] 1 923,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-19 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL)</p> <p>Kaziuk 30 g (GLU)</p> <p>Papryka 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Kisiel z malinami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL)</p> <p>Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (GLU, JAJ)</p> <p>Surówka collesław 120 g (JAJ)</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Melon Kantalupe 150 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Poledwica z piersi indyka 50 g (GLU)</p> <p>Rzodkiewka 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333</p> <p>Białko ogółem [g] 93,5</p> <p>Tłuszcz [g] 73,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 333,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 39,8</p>
2025-03-20 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE)</p> <p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Twarożek figowy 80 g</p> <p>Filet z indyka maślany 30 g</p> <p>Pomidory koktajlowe 50 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)</p> <p>Wafle ryżowe 2 szt</p>	<p>Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL)</p> <p>Poledwica wieprzowa z morelą 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 60 g (GLU)</p> <p>Kopytka 140 g (GLU, JAJ)</p> <p>Marchewka gotowana mini 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>	<p>Mandarynka 2 szt</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ)</p> <p>Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)</p> <p>Masło 10 g (MLE)</p> <p>Szynkowa extra 50 g (GLU)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,8</p> <p>Białko ogółem [g] 95,8</p> <p>Tłuszcz [g] 65,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 296</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</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,