

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-03-21 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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) Krakowska sucha extra 50 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWL)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ) Kiwi 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025-03-22 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) Twarożek z papryką 80 g (MLE) Paszтет z blachy 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ, SEZ) 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] 1 951,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
2025-03-23 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 60 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mus borówkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 905 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 224,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
2025-03-24 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pancakes 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Masło orzechowe 10 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 110 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Buraczki 120 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (MLE, GLU, OZI, OWL)	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 80 g (SEL) Szynekowa extra 30 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-25 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) Szynka bankietowa 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo jagodowy 200 g (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Filet z indyka maślane 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,1 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-03-26 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 80 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananasem 200 g (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 80 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2025-03-27 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Twarożek bazyliowy 80 g (MLE) Schab na kartki 30 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pyzdra schabowa 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2025-03-28 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Mandarynka 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 150 ml (MLE)	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-29 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 z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Połędwica 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
2025-03-30 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) Pyzdra 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	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) 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
2025-03-31 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	Pomarańcza 1 szt	Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 140 g (GLU) Surówka z białej kapusty 120 g 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 ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

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,