

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	1	2	3	4	5	7
	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-04-01 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 (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) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt Wafle ryżowe 1 szt	Chleb pyłowy 60 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] 2 098,4 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 257,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2025-04-02 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 miętowy 80 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem mango 200 g (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ) 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) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Filet z kurczaka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 105,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 264,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-04-03 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 kapuśniak 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 140 g (GLU) Surówka z selera z olejem 120 g (SEL) 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) Polędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 962,2 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
2025-04-04 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) Szynkowa 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Galarełka z truskawkami 150 ml	Chleb pyłowy 60 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] 2 202,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 104,4 Węglowodany ogółem [g] 229 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-05 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) Pyzdra schabowa 30 g Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser chia z malinami 200 g (MLE, OWŁ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka kopenhaska 120 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	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] 1 978 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-04-06 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) Piersz z kurnej półki 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) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Bukiet warzyw 3-skl. 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 naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,3 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2025-04-07 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) Szynka od szwagra 30 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z polewą jagodową 200 g (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g (GLU) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 120 g 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025-04-08 wtorek	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) 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)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Ryż brązowy 140 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pyłowy 60 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] 2 147,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-09 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) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwinowy 200 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, 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] 2 534,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-04-10 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 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 Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

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,