

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-04-11 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) Piersz 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 pyłtowy 60 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] 2 308,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
2025-04-12 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) Szyńka 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 marakuji 150 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Szarlotka mascarpone 125 g (MLE, GLU, JAJ) Mandarynka 2 szt	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka 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] 2 515,1 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2025-04-13 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) 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 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 094,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
2025-04-14 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 z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (MLE, GLU, JAJ) 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 pulpą mango 100 g Ryz 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 szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Szyńka na kartki 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 687,8 Białko ogółem [g] 153,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
2025-04-15 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g 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 zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser mozzarella 40 g (MLE) Szyńkowa extra 30 g (GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml Szpinak baby 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 000,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 257 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-16 środa	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 z ciemnego a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g (GLU) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z malinami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (GLU, JAJ) Surówka colleslaw 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Polewka z piersi indyka 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2025-04-17 czwartek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślane 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Wafle ryżowe 2 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2025-04-18 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 60 g (MLE) Pasta jajeczna z łososiem 60 g (JAJ, RYB) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z malinami, suszonym bananem i płatkami migdałowymi 150 g (MLE, OZI, OWL)	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron orzo 140 g (GLU) Surówka z rzepy białej 120 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 250 ml	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 Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 38,9
2025-04-19 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) Krakowska sucha extra 60 g (SEL, SOJ, GOR) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Rumianek 250 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Koktajl brzoskwiowo-marchewkowy 200 g	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 851,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
2025-04-20 niedziela	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pasztecik z blachy 40 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Polewka wieprzowa pieczona 100 g Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Carpaccio z buraczków 120 g (OWL, SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto laura 80 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Wieprzowina z zapieka 40 g (GLU) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,9 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 117,7 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-21 poniedziałek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z indyka 60 g (GLU) Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 250 ml	Sernik z brzoskwinia 80 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 100 g (JAJ, RYB) Szynka naturalna ze straganu 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml Salata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
-------------------------	---------------------------	---	--	---	---	--	---

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,
- MIĘ* - 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,