

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-01 czwartek	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) Szyńka od szwagra 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 110 g (GLU, SEL) Makaron świderki 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 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) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 1 986,3 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-05-02 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) Szyńkowa 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Dorsz w płatkach kukurydźnianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka collesław 120 g (JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Kisiel z morelą 150 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Chleb pytlowy 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] 2 281,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 246,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2025-05-03 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	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka kopenhaska 120 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
2025-05-04 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 60 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	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	Kiwi 1 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] [kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-05 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g 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) Kasza pęczak 140 g (GLU) Ogórek kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab parowany 30 g Salatka 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] 2 084,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2025-05-06 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 100 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 ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada karkowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, 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) Szyńka z piersi kurczaka 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
2025-05-07 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 brzoskwińowy 200 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ) Salatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g Wafle ryżowe 2 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 446,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
2025-05-08 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) Filet z indyka maślany 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem malinowym i czekoladą 200 g (MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 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	Banan 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 dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 222,7 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-09 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 kurej 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 kapuśniak 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka naturalna ze straganu 30 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
2025-05-10 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) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Udźziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 40 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] 2 075,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 36

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,