

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-11 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (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	Kiwi 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 Salata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 800,4 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 230,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
2025-05-12 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) Pyszta szynkowa 30 g Pasta z sera wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Salata 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 Ryż brązowy 140 g Fasolka gotowana 100 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńka na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,4
2025-05-13 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 Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy z mango i miętą 200 g (MLE)	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 pyłowy 60 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2025-05-14 środa	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) Pasta z ciemnoczerwonej a la bruschetta 80 g Kaziuk 30 g (GLU) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (GLU, JAJ) Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Poledwica z piersi indyka 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
2025-05-15 czwartek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Filet z indyka maślan 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy z morelą i borówką 200 g (MLE) Wafle ryżowe 2 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Mizeria 120 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szyńkowa extra 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-16 piątek	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) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (MLE)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Makaron orzo 140 g (GLU) Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 120 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
2025-05-17 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 60 g Rzodkiewka 60 g Sałata 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	Jabłko 1 szt	Bułeczka 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 835,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2025-05-18 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) Połędwica 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 Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jogurt owocowy z maliną i miętą 200 g (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z zalewy Szuster 50 g (GLU, SOJ, GOR) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 228,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2025-05-19 poniedziałek	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) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini gofry 2 szt Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	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)	Truskawki 100 g	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) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
2025-05-20 wtorek	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) Masło 10 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) 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 (OWŁ, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,6 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

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,