

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-05-21 środa	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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (MLE)	Zupa selerowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 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) 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] 2 208,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 238,3
2025-05-22 czwartek	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) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Kasza pęczak 140 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	Jogurt z musem jagodowym 200 g (MLE)	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 284,3
2025-05-23 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Szynekowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (MLE)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 120 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5
2025-05-24 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 brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ)	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) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 266,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-25 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	Jogurt naturalny 1 szt (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	Melon miodowy 150 g	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 Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 257,1
2025-05-26 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) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Mus brzoskwinowy 200 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Mizeria 120 g (MLE) 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) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Szyńka od szwagra 30 g (GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 299,5
2025-05-27 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 z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydżianych 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem 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) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 261,8
2025-05-28 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) Twarożek miętowy 80 g (MLE) Szyńka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g (MLE, OZI, OWŁ)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kasza gryczana 140 g Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ) 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) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (MLE, GLU, JAJ) Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 274,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-05-29 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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Pomidor 60 g Salata 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 świderki 140 g (GLU) Surówka z selera z olejem 120 g (SEL) Kompot owocowy 250 ml	Koktajl sernikowy z malinami 200 g (MLE)	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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 1 973,7 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 285
2025-05-30 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, SOJ, GOR) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Galaretka z malinami 150 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 140 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 100 g	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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 249,1
2025-05-31 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 Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka kopenhaska 120 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 291

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,