

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-01 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) Szynka z indyka 60 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Mini gofry 2 szt	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 Szpinak 120 g (GLU) 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) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-06-02 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	Maślanka 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Truskawki 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 Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (MLE, JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2025-06-03 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 migdałami 150 g (MLE)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka Natura Lukullus 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-06-04 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 z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g Kluski śląskie 140 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Sałatka 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 113,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-05 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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 cukini, marchewką i porem 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] 2 250,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,8
2025-06-06 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	Pancakes 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jagodowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 140 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pyłowy 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] [kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
2025-06-07 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 z młodego brokuła z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki 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] [kcal] 2 125,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2025-06-08 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	Jogurt owocowy 150g 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) Szynka z indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-09 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 Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 140 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 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) Szynka na kartki 50 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,8
2025-06-10 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 neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (MLE)	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynkowa 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] 2 119,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 258,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

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,