

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-11 środa	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) Twarożek z łososiem wędzonym 80 g (MLE, RYB) Kaziuk 30 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot rabarbarowy 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) Połędwica z piersi indyka 50 g (GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025-06-12 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 maślany 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 owocowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU) 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) Szynkowa extra 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Sałata 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
2025-06-13 piątek	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) 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 cygańska 300 g (GLU, SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB) Ryż brązowy 140 g 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) 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
2025-06-14 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, S02, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 256,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-15 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) Gulasz wieprzowy 100 g (GLU, SEL) Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	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] 2 010,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 220,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2025-06-16 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 muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ) 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) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Szynekowa 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
2025-06-17 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) Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 80 g (MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g 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	Arbuz 200 g	Chleb pytlowy 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] 2 206,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
2025-06-18 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 kaszą bulgur 300 ml (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	Truskawki 100 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] 2 231,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 243,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-19 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) Zraz po staropolsku 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 140 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	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) Filet z indyka pieczony 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,5 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2025-06-20 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 kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (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 pytlowy 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] 2 413,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

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,