

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-06-21 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) Szyńka 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 serem 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] 2 023,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
2025-06-22 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) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Brukselka 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 819,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
2025-06-23 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) Kasza gryczana biała 140 g 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] 2 011,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
2025-06-24 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 ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 100 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 140 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g 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] 2 246,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 266 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-25 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) 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) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Kopytka 140 g (GLU, JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (OWŁ, SEZ) Kompot owocowy 250 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	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] 2 115 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
2025-06-26 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) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 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 rabarbarowy 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
2025-06-27 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, SOJ, GOR) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (MLE) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Galaretkę 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 z cukini, marchewką i porem 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) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,6 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025-06-28 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	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	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] 2 171,5 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-29 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) Palki 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	Brzoskwinia 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] 2 041,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
2025-06-30 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)	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 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] 2 034,4 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 29

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,