

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	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) 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 selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU, JAJ) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 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) Szynka Natura Lukullus 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2025-07-02 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 ze szczypiorkiem 80 g (JAJ) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (MLE)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 140 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Sałatka z buraka 120 g 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 30 g (GLU, SOJ, GOR) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (MLE, JAJ) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025-07-03 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	Szarlotka mascarpone 125 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml (MLE, GLU, SEL) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 30 g Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
2025-07-04 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 kurnej półki 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Pancakes 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus jagodowy 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE) 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] 2 291,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-05 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) Kaziuk 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 pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SO2, SOJ)	Grahamka mini 1 szt (MLE, GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2025-07-06 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) Szynka od szwagra 50 g (GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza orkiszowa 140 g Surówka z kapusty młodej 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 indyka 50 g (GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 863,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
2025-07-07 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 Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, SEL) Udźiki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171,1 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
2025-07-08 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	Deser chia z musem truskawkowym 200 g (MLE, OWŁ)	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (GLU) Salatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 80 g (MLE, GLU, JAJ) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-09 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) Twarożek bazylkowy 80 g (MLE) Szynkowa extra 30 g (GLU, SOJ, GOR) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Morele 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) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,5 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
2025-07-10 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) Ser biały 80 g (MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (MLE, OZI, OWŁ) Wafle ryżowe 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Salata ze śmietaną 120 g (MLE) 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) Krakowska sucha extra 50 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 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,