

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-11 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,3
2025-07-12 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pierś z kurejki półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ, 12-S02) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 958,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 245 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-07-13 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Połędwica z piersi indyka 60 g (1-GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z pomidora z cebulą 120 g Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,6 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 227,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
2025-07-14 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Ryż brązowy na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g (1-GLU) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa peizanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Maliny 100 g	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-15 wtorek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek miętowy 80 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza orkiszowa 140 g Surówka kopenhaska z młodej kapusty 120 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
2025-07-16 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananase i miętą 200 g (7-MLE)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwi i jabłka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Salatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2025-07-17 czwartek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo malinowy 200 g (7-MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot rabarbarowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Pasta z cukinii 80 g Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2025-07-18 piątek	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z borówkami, suszonym bananem i migdałami 150 g (7-MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ) Poledwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-19 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenney 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatką z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jagodzianka 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Chleb pszenney 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2025-07-20 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenney 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pyzdra schabowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 140 g Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenney 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 984 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

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,