

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	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) Szyńka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Barszcz ukraiński 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos miodowo-musztardowy 60 g (1-GLU, 10-GOR) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Mizeria 120 g (7-MLE) 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (9-SEL) Szyńka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2025-07-22 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 30 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Ser żółty 30 g (7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem malinowym i crunchy 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 140 g Surówka wielowarzywna 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2025-07-23 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Platki 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) Twarożek figowy 80 g Szyńka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z kawałkami banana i posypką z orzechów 150 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa kapuśniak z młodej kiszzonej kapusty 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 140 g (1-GLU) Ogórek małosolny 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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szyńkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
2025-07-24 czwartek	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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Koktajl dyniowo-pomarańczowy 200 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą peczak 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Nektarynka 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) Połędwica z piersi indyka 30 g (1-GLU) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-25 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku z żurawiną 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 zapiecką 30 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kisiel z morelą 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z cukinią, marchewką i porem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 30 g (7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
2025-07-26 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) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g (7-MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (1-GLU, 9-SEL) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 140 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	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) Pyzdra schabowa 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
2025-07-27 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g (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) Szynka z indyka 60 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 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 od szwagra 30 g (1-GLU) Ser mozzarella 30 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2025-07-28 poniedziałek	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) Ser żółty 30 g (7-MLE) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Rzodkiewka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 130 g (1-GLU) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-29 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) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Pomidory koktajlowe 50 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt z truskawkami i orzechami 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Salata z jogurtem greckim 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2025-07-30 środa	IMiD Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku z żurawiną 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 z grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Ogórek 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (7-MLE)	Zupa grochowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Salatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Morele 2 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 tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
2025-07-31 czwartek	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) Filet z indyka pieczony 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musem wiśniowym i czekoladą 200 g (7-MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z cukinii 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 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 naturalna ze straganu 30 g Salatka jarzynowa 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

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,