

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-08-21 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 jarzynowa z kaszą pęczak 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE)	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 brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,6 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 33
2025-08-22 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] 2 344,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025-08-23 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	Gruszka 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] 2 160,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
2025-08-24 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) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 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 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] 2 068,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

2025-08-25 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)	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab z pieczoną dynią 130 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 063,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
2025-08-26 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 neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 140 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Sałata z jogurtem greckim 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Arbuz 200 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka Natura Lukullus 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-08-27 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 oliwkami 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) Sałatka 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,6 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
2025-08-28 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 Sałata 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) Papryka faszerowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż 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 Sałatka jarzynowa 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2025-08-29 piątek	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) Pierś z kunej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Pancakes 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Mus jagodowy 100 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Szyunka naturalna ze straganu 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
2025-08-30 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) Kaziuk 40 g (1-GLU) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza orkiszowa 140 g Ogórek małosolny 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-S02)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szyunka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE) Rzodkiewka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2025-08-31 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) Szyunka od szwagra 50 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Śliwki 130 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) Szyunka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 937,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

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,