

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-09-21 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	Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g 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] 2 096,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2025-09-22 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 po toskańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 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] 2 236,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 277,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025-09-23 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	Pancakes 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Mus truskawkowy 100 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Ratatouille 120 g 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (3-JAJ) Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
2025-09-24 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) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ) Sałatka z buraka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 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] 2 439 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

2025-09-25 czwartek	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) Masło 10 g (7-MLE) Szyńka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Deser kokosowy z wiśniami 180 g (1-GLU, 3-JAJ, 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 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) Filet z indyka pieczony 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] 2 397,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2025-09-26 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 kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 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	Kiwi 1 szt	Chleb pyłkowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR) Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
2025-09-27 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 (kiwi, ananas, winogrona, banan) 200 g	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Rogalik maślany 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	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) Szyńka 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] 2 361,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 38
2025-09-28 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) Szyńka 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g 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) Szyńka z indyka 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2025-09-29 poniedziałek	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) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Precel bez mleka i jaja 1 szt (1-GLU) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g (7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 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 na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 736,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
2025-09-30 wtorek	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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Ogórek 60 g Szpinak baby 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

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,