

|                         |                           | 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)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka z indyka 60 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g                                                                            | Jogurt pitny mango-banan 1 szt (7-MLE)                        | Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g<br>Sos ziołowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 140 g<br>Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml               | Śliwki 130 g     | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 30 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella 30 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml    | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 096,6<br>Białko ogółem [g] 96,5<br>Tłuszcz [g] 73,2<br>Węglowodany ogółem [g] 270,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2 |
| 2025-09-22 poniedziałek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Zacierka na mleku 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Ser żółty 30 g (7-MLE)<br>Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g<br>Rzodkiewka 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                  | Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)                                  | Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL)<br>Schab po toskańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Kasza bulgur 140 g (1-GLU)<br>Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)<br>Kompot owocowy 250 ml | Kiwi 1 szt       | Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR)<br>Hummus z pesto rosso 80 g<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,6<br>Białko ogółem [g] 111,1<br>Tłuszcz [g] 73,7<br>Węglowodany ogółem [g] 277,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30  |
| 2025-09-23 wtorek       | IMID Podstawowa Dzieci 1B | Płatki owsiane na mleku 300 ml (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (7-MLE)<br>Szynka bankietowa 30 g (1-GLU)<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g | Pancakes 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Mus truskawkowy 100 g | Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-LUB)<br>Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ)<br>Kasza kuskus 140 g (1-GLU)<br>Ratatouille 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                | Arbuz 200 g      | Chleb pyłowy 60 g<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 30 g (1-GLU)<br>Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (3-JAJ)<br>Papryka 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 476,8<br>Białko ogółem [g] 98,3<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Węglowodany ogółem [g] 329,8<br>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)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (7-MLE)<br>Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU)<br>Ogórek 60 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                        | Koktajl jogurtowo brzoskwiniowy 200 g (7-MLE)                 | Zupa grochowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL)<br>Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ)<br>Sałatka z buraka 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml                                                                                       | Mandarynka 2 szt | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439<br>Białko ogółem [g] 90,6<br>Tłuszcz [g] 98,2<br>Węglowodany ogółem [g] 361,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,5   |

|                      |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                    |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-25 czwartek  | IMiD Podstawowa Dzieci 1B | Platki jęczmienne na mleku 300 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka naturalna ze straganu 50 g<br>Pomidory koktajlowe 50 g<br>Sałata 10 g<br>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)<br>Papryka faszerowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Sos z pomidorów pelati 60 g<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z cukinii 120 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml         | Winogrona 100 g                             | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Filet z indyka pieczony 30 g<br>Sałatka jarzynowa 120 g (3-JAJ, 9-SEL)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata owocowa z cukrem 250 g              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,5<br>Białko ogółem [g] 98,6<br>Tłuszcz [g] 80,8<br>Węglowodany ogółem [g] 331,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,1 |
| 2025-09-26 piątek    | IMiD Podstawowa Dzieci 1B | Kasza jaglana na mleku 300 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Rumianek 250 g                                 | Koktajl szarlotka 200 g (1-GLU, 7-MLE)                 | Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (8-OWL, 9-SEL)<br>Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)<br>Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE)<br>Kompot owocowy 250 ml                                            | Kiwi 1 szt                                  | Chleb pyłkowy 60 g<br>Bułka wrocławska 30 g (1-GLU)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 9-SEL, 10-GOR)<br>Wieprzowina z zapiecka 30 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                 | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 954<br>Białko ogółem [g] 77<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Węglowodany ogółem [g] 295,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,8     |
| 2025-09-27 sobota    | IMiD Podstawowa Dzieci 1B | Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)<br>Chleb pszenny 70 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Kaziuk 40 g (1-GLU)<br>Serek homogenizowany waniliowy 80 g (7-MLE)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Salatka owocowa (kiwi, ananas, winogrona, banan) 200 g | Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL)<br>Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU)<br>Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU)<br>Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (3-JAJ)<br>Kompot owocowy 250 ml<br>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)<br>Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU)<br>Ser mozzarella kulki mini 50 g (7-MLE)<br>Rzodkiewka 80 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,3<br>Białko ogółem [g] 101,6<br>Tłuszcz [g] 68,1<br>Węglowodany ogółem [g] 347,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 38  |
| 2025-09-28 niedziela | IMiD Podstawowa Dzieci 1B | Kakao 250 g (7-MLE)<br>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka od szwagra 50 g (1-GLU)<br>Papryka 60 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata z cukrem 250 ml                                                   | Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)                           | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL)<br>Udziec z indyka pieczony z jabłkami 120 g<br>Sos chrzanowy 60 g (1-GLU)<br>Ziemniaki 140 g<br>Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g<br>Kompot owocowy 250 ml        | Śliwki 130 g                                | Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)<br>Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)<br>Masło 10 g (7-MLE)<br>Szynka z indyka 50 g (1-GLU)<br>Pomidor 60 g<br>Sałata 10 g<br>Rumianek 250 g                                                                        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 777<br>Białko ogółem [g] 77,8<br>Tłuszcz [g] 57<br>Węglowodany ogółem [g] 245,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,4     |

|                         |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-09-29 poniedziałek | IMID Podstawowa Dzieci 1B | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(1-GLU, 7-MLE)</b></p> <p>Chleb pszenny 50 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b></p> <p>Chleb razowy 30 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b></p> <p>Masło 10 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Pyzdra szynkowa 30 g</p> <p>Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> | <p>Precel bez mleka i jaja 1 szt <b>(1-GLU)</b></p> <p>Jogurt naturalny 1 szt <b>(7-MLE)</b></p> | <p>Zupa cygańska 300 g <b>(1-GLU, 9-SEL)</b></p> <p>Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami i fetą 100 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Sos pieczeniowy 60 g <b>(1-GLU)</b></p> <p>Kasza gryczana biała 140 g</p> <p>Surówka z ogórka i pomidora 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p>                    | Melon Kantalupe 150 g | <p>Chleb pszenny 50 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b></p> <p>Chleb razowy 30 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b></p> <p>Masło 10 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Szynka na kartki 30 g</p> <p>Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Salata 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p>                      | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 736,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 110</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 109,4</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8</p>  |
| 2025-09-30 wtorek       | IMID Podstawowa Dzieci 1B | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g <b>(1-GLU, 7-MLE)</b></p> <p>Chleb pszenny 50 g <b>(1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ)</b></p> <p>Chleb razowy 30 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b></p> <p>Masło 10 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g</p> <p>Ogórek 60 g</p> <p>Szpinak baby 10 g</p> <p>Herbata owocowa z cukrem 250 g</p>                                             | <p>Deser z galaretki i serka homogenizowanego z borówkami 200 ml <b>(7-MLE)</b></p>              | <p>Rosół z makaronem 300 ml <b>(1-GLU, 9-SEL)</b></p> <p>Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g <b>(1-GLU, 3-JAJ)</b></p> <p>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g <b>(1-GLU, 7-MLE)</b></p> <p>Ziemniaki 140 g</p> <p>Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g</p> <p>Kompot owocowy 250 ml</p> | Winogrona 100 g       | <p>Chleb pytlowy 60 g</p> <p>Chleb razowy 40 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)</b></p> <p>Masło 10 g <b>(7-MLE)</b></p> <p>Łopatka z pietruszką 30 g <b>(1-GLU)</b></p> <p>Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g <b>(1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR)</b></p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Salata lodowa 10 g</p> <p>Herbata z cukrem 250 ml</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 267,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 115,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 75,3</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3</p> |

### **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,