

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-10-11 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) Łopatka z pietruszką 30 g (1-GLU) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Zupa z cukinii z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SO2)	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 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,6 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2025-10-12 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) 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)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Marchewka talarki z natką 120 g 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) Kurczak gotowany z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2025-10-13 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Mini gofry 2 szt	Barszcz ukraiński 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w sosie dyniowym 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Mizeria 120 g (7-MLE) 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) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g (13-LUB) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,1
2025-10-14 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) 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 Salata 10 g Rumianek 250 g	Deser sernikowy z pomarańczą, malinami i czekoladą 150 ml	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej z porzem i mandarynkami 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2025-10-15 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 z oliwkami 80 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 30 g Masło 10 g (7-MLE) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z musli i konfiturą z żurawiny 150 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Poledwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka wielowarzywna 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) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 376,3 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
2025-10-16 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 Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g (7-MLE)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskałopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 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) Poledwiczka z piersi indyka 30 g Salatka z tortellini 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
2025-10-17 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 zapiecka 30 g Twarożek z pomarańczą 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kisiel z morelą 200 ml (3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Miruna w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszonej 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,1 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
2025-10-18 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 Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z bakaliami i owocami 200 g (7-MLE)	Zupa marchwianka 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

2025-10-19 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) Szyńka z indyka 60 g (1-GLU) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos majerankowy 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) Szyńka 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] 2 018,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 249,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
2025-10-20 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 tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria z ogórków kiszonych 120 g (3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 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) Szyńkowa 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] 2 347,6 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

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,