

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-10-21 wtorek	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) 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) Ziemniaki 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pyłtowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Kaziuk 30 g (1-GLU) Salatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 100 g (3-JAJ) Papryka 60 g Salata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
2025-10-22 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 brzoskwinowy 200 g (7-MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Salatka 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 Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
2025-10-23 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) Szynka naturalna ze straganu 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) Papryka faserowana mięsem 300 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 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 Salatka jarzynowa 120 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor 60 g Salata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
2025-10-24 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) Piersz z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Salata 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-jagodowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pyłtowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Salata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

2025-10-25 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 krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Drożdżówka z budyniem 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 12-SOJ)	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] 2 338,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
2025-10-26 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] 1 817,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2025-10-27 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Karkówka faszerowana suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 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) Szyńka na kartki 30 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,2 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
2025-10-28 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 sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	Chleb pyłowy 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 szwajcarska 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

2025-10-29 środa	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) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Twarożek z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g (7-MLE)	Zupa pejszanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 140 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 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 tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
2025-10-30 czwartek	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) Ser biały 80 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 30 g Pomidory koktajlowe 50 g Herbata z cukrem 250 ml Miód szt. 1 szt	Jogurt owocowy z jagodą i płatkami migdałów 200 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL) Wafle ryżowe 1 szt	Zupa ogórkowa z ryżem brazowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet schabowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 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) Krakowska sucha extra 50 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 280,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2025-10-31 piątek	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) Kaziuk 50 g (1-GLU) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g (7-MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pulpet rybny 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka z piersi kurczaka 30 g (1-GLU) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 370,6 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,3

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,