

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-11-01 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) Pasztet produkcja własna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL) Pierś z kurnej półki 30 g (1-GLU) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g (1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWL)	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ, 12-SO2) Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka naturalna ze straganu 50 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,8 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 106,8 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
2025-11-02 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g (7-MLE) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 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 z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (7-MLE) Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 249,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2025-11-03 poniedziałek	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) Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Skyr naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 140 g Surówka z papryki z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Winogrona 100 g	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) Sałatka szwabska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2025-11-04 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) Twaróg z awokado i rzodkiewką 80 g (7-MLE) Pyzdra szynkowa 30 g Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kokosowy pudding z tapioki z musem truskawkowym 150 g (7-MLE, 8-OWL)	Zupa kapuśniak 300 ml (9-SEL) Zraz po staropolsku 100 g (1-GLU, 10-GOR) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kopytka 140 g (1-GLU, 3-JAJ) Carpaccio z buraczków 120 g (8-OWL, 11-SEZ) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Filet z indyka maślany 50 g Pomidor 60 g Szpinak baby 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2025-11-05 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza kukurydziana 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) Szynka tostowa z kurcząt 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Jogurt owocowy z ananasem i miętą 200 g (7-MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 140 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 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) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100 g Schab parowany 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
2025-11-06 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) Twarożek bazyliowy 80 g (7-MLE) Krakowska sucha extra 30 g (6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Szarlotka mascarpone 125 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa jesienna z warzywami, kaszą gryczaną i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 300 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (3-JAJ) Kompot owocowy 250 ml	Gruszka 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) Szynka z indyka 30 g (1-GLU) Paprykarz z pieczonej cukinii 80 g (9-SEL) Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 610,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
2025-11-07 piątek	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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (7-MLE) Szynka bankietowa 30 g (1-GLU) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt z liofilizowaną maliną, suszonym bananem i migdałami 150 g (7-MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pyłowy 60 g Chleb razowy 30 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Sałatka nicejska (z tuńczykiem) 100 g (3-JAJ, 4-RYB, 10-GOR) Polędwica z piersi indyka 30 g Ogórek kiszony 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 306,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-11-08 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl snickers 200 g (7-MLE)	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Schab z pieczoną dynią 120 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 140 g (1-GLU) Surówka z ogórka kiszonego z jabłkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Rogalik maślany 1 szt (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) Szynka od szwagra 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2025-11-09 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) Udziec z indyka pieczony 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2025-11-10 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 Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Mini gofry 2 szt	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 140 g (1-GLU) Sos dyniowy 60 g Tzatziki z ogórka świeżego, koperku i jogurtu 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 zielonego groszku i sera żółtego 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka z zalewy Szuster 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

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,