

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-11-11 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 Sałata 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) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120 g (1-GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty lodowej z żurawiną 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) Szynka na kartki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 140 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 257,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
2025-11-12 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 porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Polędwiczka wieprzowa pieczona 100 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Makaron kokardki 140 g (1-GLU) Surówka kopenhaska 120 g (7-MLE, 10-GOR) 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) Pasta kanapkowa z tuńczyka, selera i szczypiorku 80 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Szynekowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Papryka 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,8 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2025-11-13 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 Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Jogurt owocowy z borówką i brzoskwinia 200 g (7-MLE)	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet z indyka siekany smażony 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) 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) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini 100 g (3-JAJ, 7-MLE) Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 999,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
2025-11-14 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 zapiecką 30 g Twarożek figowy 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) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pyłtowy 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

2025-11-15 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 Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (9-SEL) Szyńka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
2025-11-16 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	Jogurt pitny mango-banan 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	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) 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] 2 124,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
2025-11-17 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)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (10-GOR) Kasza gryczana biała 140 g Surówka ze szpinaku, sałaty, suszonych pomidorów i słonecznika 120 g 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) Szynekowa 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] 2 196,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
2025-11-18 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 grillowanym bakłażanem 80 g (7-MLE) Szyńka 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 meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 140 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 120 g 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) Kaziuk 30 g (1-GLU) Sałatka hawajska 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

2025-11-19 środa	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) Twarożek z ziołami 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) Pierogi ruskie II z okrasą 280 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Ratatouille 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] 2 436,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2025-11-20 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) Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidory koktajlowe 50 g Sałata 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) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z pora (z majonezem) 120 g (3-JAJ, 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) Schab parowany 30 g Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 120 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

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,