

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-11-21 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Rumianek 250 g	Koktajl szarlotka 200 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-jagodowy 60 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka 80 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-11-22 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 40 g Serek homogenizowany waniliowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Salatka owocowa 200 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 60 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt	Grahamka mini 1 szt Chleb razowy 40 g Masło 10 g Szyńka z piersi kurczaka 30 g Ser mozzarella kulki mini 50 g Rzodkiewka 80 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
2025-11-23 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka od szwagra 50 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Udziec z indyka b/k pieczony z jabłkami 120 g Sos chrzanowy 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szyńka z indyka 50 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 865,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 257 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
2025-11-24 poniedziałek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wafle ryżowe 2 szt Jogurt naturalny 1 szt	Zupa cygańska 300 g Gulasz wieprzowy z szynki 110 g Kasza gryczana biała 140 g Surówka z ogórka i pomidora 120 g Kompot owocowy 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g 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] 2 532,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
2025-11-25 wtorek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki jęczmienne na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g 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	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 140 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 40 g Masło 10 g Łopatka z pietruszką 30 g Sałatka szwajcarska 80 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,3 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

2025-11-26 środa	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza manna na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g Szynkowa extra 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Koktajl mandarynkowy 200 g	Zupa pejzanka 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 140 g Surówka z marchwii z chrzanem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka tostowa z kurcząt 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-11-27 czwartek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kasza jaglana na mleku 300 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Ser biały 80 g 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 Wafle ryżowe 1 szt	Zupa koperkowo-ogórkowa z makaronem orzo 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 140 g Sałata ze śmietaną 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka naturalna ze straganu 50 g Pomidor 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata owocowa z cukrem 250 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
2025-11-28 piątek	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Kaziuk 50 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Pudding bananowy z masłem orzechowym i nasionami chia 200 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Pulpet rybny 120 g Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g Kasza bulgur 140 g Surówka z kapusty kiszony 120 g Kompot owocowy 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pytlowy 60 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z piersi kurczaka 30 g Hummus dyniowy 80 g Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
2025-11-29 sobota	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 70 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Pierś z kurnej półki 50 g Rzodkiewka 60 g Sałata 10 g Rumianek 250 g	Jogurt z musem wiśniowym i crunchy czekoladowym 200 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński drobiowy 150 g Makaron spaghetti 140 g Fasolka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Buleczka alpejska mini 1 szt Chleb razowy 30 g Masło 10 g Krakowska sucha extra 30 g Paszтет produkcja własna 80 g Papryka 60 g Sałata lodowa 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,8 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2025-11-30 niedziela	IMID Podstawowa Dzieci 1B	Kakao 250 g Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Połędwica z piersi indyka 30 g Ser biały 80 g Ogórek 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Jogurt pitny mango-banan 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 140 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenny 50 g Chleb razowy 30 g Masło 10 g Szynka z zalewy Szuster 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g Ogórek kiszony 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,3