

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-12-11 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 brzoskwinią 200 g (7-MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 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) Połędwica 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] 2 107,2 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
2025-12-12 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 figowy 80 g Ogórek 60 g Rumianek 250 g	Kisiel z morelą 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 140 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Kompot owocowy 250 ml	Banan 1 szt	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 Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-12-13 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 pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 240 g (1-GLU, 3-JAJ) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kiwi 1 szt	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 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] 2 312,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
2025-12-14 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)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) 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] 2 231,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2025-12-15 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 ogórkowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Zawijańce z szynką w panierce 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Kasza pęczak 140 g (1-GLU) Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) 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) Szynkowa extra 30 g (1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 80 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,4 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 108,9 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
2025-12-16 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) Twarożek z grillowanym bakłażanem 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 pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 140 g Ratatouille 120 g Kompot owocowy 250 ml	Melon Kantalupe 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) 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] 2 631,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
2025-12-17 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 brzoskwinowy 200 g (7-MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 140 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 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] 2 392,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Błonnik pokarmowy [g] 34
2025-12-18 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 krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 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] 2 431,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

2025-12-19 piątek	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) Pierś z kurnej półki 50 g (1-GLU) Pomidor 60 g Sałata 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 pytlowy 60 g Bułka wrocławska 30 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (4-RYB, 7-MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Papryka 60 g Sałata 10 g Herbata z cukrem 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
2025-12-20 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 200 g	Zupa kalafiorowa z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 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-SO2)	Grahamka mini 1 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Szynka 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] 2 374,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9

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,