

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-05-11 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Marchewka talarki mix 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Marchewka talarki mix 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 160,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-11 sobota	Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
2024-05-12 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 869,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-12 niedziela

Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 283 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
Piaseczno Wątrobowo-Trawnik	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-12 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)
2024-05-13 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 70 g Surówka z rzepy białej 80 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 70 g Surówka z rzepy białej 80 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-13 poniedziałek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,1 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 150 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GÓR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 103,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 245,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
Piaseczno Wizodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-13 poniedziałek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,3 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)
2024-05-14 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kapusta modra zasmażana 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kapusta modra zasmażana 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-14 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 630,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 398,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Kapusta modra zasmażana 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 071,5 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 33
Piaseczno Wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-14 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)
2024-05-15 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 542,5 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-15 środa

Plasieczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 140 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna [kcal] 2 551,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
Plasieczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna [kcal] 2 687,7 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Plasieczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml Szpinak 80 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2
Plasieczno Wątrob.-Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-15 środa	Piaseczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml (MLE, GLU, SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 449,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
2024-05-16 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Brokuły 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-16 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Brokuły 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,9 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kasza gryczana 140 g Brokuły 120 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 152,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 853,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 424,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 853,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 424,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-16 czwartek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU)
2024-05-17 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,1 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-17 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,1 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
Piaseczno Wizodowa	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,1 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-17 piątek	Piaszczno L Bezmielczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaszczno L Bezmielczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)
2024-05-18 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,8 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-18 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 116,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 259,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno Wizodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-18 sobota	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE)	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g	Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)
2024-05-19 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńkowa 20 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-19 niedziela

Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,8
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,2 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-19 niedziela	Placeczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Placeczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (GLU)
2024-05-20 poniedziałek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g (JAJ) Połudwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,5 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Placeczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g (JAJ) Połudwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-20 poniedziałek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z ryżem brazowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 251,7 Błonnik pokarmowy [g] 43
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Piaseczno Wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-05-20 poniedziałek	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połudwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 159,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połudwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Oznaczenia alergenów:

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*