

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-01 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 376,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 322,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2
	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 439,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7
	Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 363,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26
	Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron razowy 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 150 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 188,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 255,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-01 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-02 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 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 40 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 589,1 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	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 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,4 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Cukrzykowa	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 pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalańior 80 g	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] 2 302,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 277,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-02 niedziela	Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 truskawkowo-banany 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 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] 2 171,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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 Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 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
2024-06-03 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 128,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-03 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa			Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 281 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Lekkostrawna			Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Sałatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g		Zupa zalewajka grzybowa 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.			Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Sałatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Wzrodowa			Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Sałatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-03 poniedziałek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Sałata z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Sałata z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-06-04 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 162,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 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] 2 312,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-04 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 136,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 86,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 312,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa minestrone 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 163,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 84,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 296,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,2
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 293,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8
Piaseczno Wziodowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 293,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 351,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-04 wtorek	Piaseczno L Bezmięczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,7 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno L Bezmięczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,4 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-06-05 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki kukurydziane na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,3 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-05 środa

Pieczeniowo Podstawowa	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pietruszkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Pieczeniowo Lekkostrawna	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami diet 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Pieczeniowo Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Papryka 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
Pieczeniowo Wątrobowo-Tłuszcz.	Płatki kukurydziane na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-05 środa	Piaszczno Wzrostowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 156,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel 200 ml	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 986,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 172,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 299,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9
	Piaszczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt
2024-06-06 czwartek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szyneł z kurczaka 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g ( <b>MWP</b> ) Surówka z selera (z majonezem) 70 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 098,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 73,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-06 czwartek	Piaseczno Podstawowa		Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sznycel z kurczaka 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (MWP) Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa selerowa z ryżem 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,5 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (MWP) Surówka z selera (z majonezem) b/c 70 g (JAJ, SEL) Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Mus truskawkowy bez cukru 200 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 949,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 263,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa selerowa z ryżem 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-06 czwartek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa selerowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa selerowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 003,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ryżem 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Płynna		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2024-06-07 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pejzanka 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-07 piątek	Piaseczno Podstawowa		Zupa pejzanka 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 71,4 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa pejzanka 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 278,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 52
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo-jogurtowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 25

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-07 piątek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo jogurtowy z jogurtem sojowym 60 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 290,2 Białko ogółem [g] 63,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Knedle z truskawkami 260 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos waniliowo jogurtowy z jogurtem sojowym 60 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,4 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-06-08 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Marchewka talarki mix 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 194,6 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Marchewka talarki mix 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-08 sobota	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron razowy 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 161 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9
	Piaseczno Wątrob.-Tzjusik.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Wirozowa		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 469 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 208,1 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-08 sobota	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-06-09 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Krucho ciastka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 906,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Podstawowa		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 704,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Lekkostrawna		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-09 niedziela	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 marchwi i jabłka 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] 2 467,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	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] 2 590 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Wzrodowa	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] 2 590 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	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 Półdewica 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 Półdewica 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 30

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-09 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		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
2024-06-10 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 70 g Surówka czerwony collesław 80 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 70 g Surówka czerwony collesław 80 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Medalion wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-10 poniedziałek

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 porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka czerwony collesław 150 g (JAJ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 262,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
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) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		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] 2 188,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Piaseczno Wzrostowa	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) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		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] 2 188,3 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Piaseczno L.Bezmleczna 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) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 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] 2 096,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-10 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Medalion wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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

**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,*