

## Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-06 czwartek	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) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Sznycel z kurczaka 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy 200 ml	Drożdżówka z serem 1 szt	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		Wartość energetyczna[kcal] 2 416,2 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Sznycel z kurczaka 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy 200 ml Drożdżówka z serem 1 szt		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] 2 542,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 369,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Drożdżówka z serem 1 szt		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] 2 564,4 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	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] 1 877,5 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 256,4 Błonnik pokarmowy [g] 46

## Jadłospisy w dniu 2024-06-06 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-06 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		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[kca l] [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Wzrodowa		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		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[kca l] [kcal] 2 252,3 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Drożdżówka z jabłkiem 1 szt	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[kca l] [kcal] 2 223,2 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Kiwi 1 szt		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[kca l] [kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Plymna		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[kca l] [kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

**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,*