

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-11 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż 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> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 426,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 87,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 77 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9
	Piaseczno Podstawowa	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 żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 435,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 353,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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> ) Połędwica sopocka 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] 2 617 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 394,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 034,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 84 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 256,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-11 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Wzrodowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,1 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 402,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 409,6 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 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 biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 390,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-11 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 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	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
2024-06-12 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Galaretka z borówkami 150 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafor 80 g Kompot rabarbarowy 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> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafor 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Galaretka z borówkami 150 ml		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 516,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 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> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kalafor 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Galaretka z borówkami 150 ml		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</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> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 677,3 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmieenne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 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 Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza owsiana 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalafor 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Galaretka z borówkami b/cukru 150 ml	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 250,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-12, środa	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kalańior 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Galaretka z borówkami 150 ml		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</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> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 681,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Piaseczno Wzrodowa	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kalańior 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Galaretka z borówkami 150 ml		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</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> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 681,6 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Galaretka z borówkami 150 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kalańior 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 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> ) pierogi z mięsem II diet. 220 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Kalańior 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Galaretka z borówkami 150 ml		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		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] 2 169,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-13 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chłodnik b/jajka 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Brokuły 80 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 70 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik b/jajka 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Brokuły 80 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 70 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Chłodnik b/jajka 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 140 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 70 g ( <b>MLE, GLU</b> ) 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> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 049,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 247,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	Piaseczno Wątrob.-Tżuszk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-13 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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> )	Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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] 2 425,4 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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 Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	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	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
2024-06-14 piątek	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 warzywna z dynią 60 g ( <b>SEL</b> ) Poledwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</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> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-14 piątek	Piaseczno Podstawowa		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</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> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 108,8 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 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> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 171,4 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 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> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,5 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-14 piątek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) 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 miódowa z Dudy 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> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 405,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miódowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 259,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miódowa z Dudy 20 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] 2 336,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		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



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-15 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	
	Piaseczno Podstawowa	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> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,3 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalafior 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 089,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 253,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-15 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml	Zupa selerowa b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab 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 Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-16 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 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] 2 471 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 335 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) Szynka 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) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 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] 2 563 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	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) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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 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] 2 532,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	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) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 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] 2 165,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 50

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-16 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 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> ) Szynka z kotła Gustavus 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> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 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> ) Szynka z kotła Gustavus 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> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 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 ( <b>GLU</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-17 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Brokuły 80 g 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> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,4 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 150 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Brokuły 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> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 150 g ( <b>MLE</b> ) Makaron razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka kopenhaska 70 g ( <b>MLE, GOR</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżem brązowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-17 poniedziałek	Piaseczno Wątrób.-Trzuszk.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 150 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 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> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 134 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Wziodowa		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 150 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 150 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 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 Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 150 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 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 Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 20 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] 2 180 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Plymna		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] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-18 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	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] 2 642,2 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 791,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9	
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 940 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 563,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-18 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 844,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 422,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 743,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 404,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</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 piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	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] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-19 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <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 miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <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 miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Piaszczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 46
	Piaszczno Wątrob.-Tzusk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 663,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-19 środa	Piaseczno Wzrostowa		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 663,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 377,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</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 biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</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	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 Podstawowa Dzieci	Ryż 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> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g 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> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 578,3 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-20 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 768,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 120,9 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1	
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 771,8 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Kisiel bez cukru 200 ml	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 571,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	Piaseczno Wątrob. - Tłuszk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 631,4 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 27

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-20 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 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> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 631,4 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 453,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 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 ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 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] 2 559 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		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

**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,*