

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-06-21 piątek	Piaseczno Podstawowa/Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pasta warzywna z dynią 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa brukselkowa 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Poledwica z warzywami JBB 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pasta warzywna z dynią 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Poledwica z warzywami JBB 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 232,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pasta warzywna z dynią 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Poledwica drobiowa 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Pasta warzywna z dynią 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 90 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g Pasta z makreli 80 g Poledwica z warzywami JBB 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 39

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-21 piątek	Piaseczno Wątrob.-Truskawk.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g Polędwica z warzywami JBB 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 894,6 Białko ogółem [g] 54 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g Polędwica z warzywami JBB 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 858,7 Białko ogółem [g] 57,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-22 sobota	Plaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ogórkowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 056,6 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Plaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 355,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Plaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Plaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Papryka 20 g	Zupa ogórkowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-22 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 680,8 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 978,9 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	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 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-23 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 529,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Twarożek 50 g Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 100 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos ziołowy 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
	Piaseczno Wętrob.-Tłustk.	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-23 niedziela	Plasieczno Wzrostowa		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Plasieczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Plasieczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Połędwica sopočka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Plasieczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2024-06-24 poniedziałek	Plasieczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa z młodej kapusty 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Fasolka gotowana 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 32,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-24 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa		Zupa z młodej kapusty 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron spaghetti 170 g Fasolka gotowana 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 100 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek topiony 50 g Papryka 20 g	Zupa z młodej kapusty 300 ml Sos boloński wieprzowy 110 g Makaron razowy 170 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
	Piaseczno Wątrobowo-Tłuszcz.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Schab parowany 110 g Makaron spaghetti 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Schab parowany 110 g Makaron spaghetti 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-24 poniedziałek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki owsiane na mleku sojowym 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 102,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki owsiane na mleku sojowym 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 125 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	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
2024-06-25 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka na Dzień dobry 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 635,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka na Dzień dobry 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt		Chłodnik z jajkiem 300 ml Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-25 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka na Dzień dobry 20 g Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 532,3 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka na Dzień dobry 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 123,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Szynka na Dzień dobry 20 g Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Piaseczno Wzrodowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor b/ skórki 70 g Szynka na Dzień dobry 20 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka na Dzień dobry 40 g Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml	Botwina b/ml, b/gl 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-25 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryz na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 20 g Maslo roslinne 15 g Szynka na Dzień dobry 40 g Pomidor 70 g Dzem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Botwina b/ml, b/gl 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 40 g Maslo roslinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Maslo roslinne 5 g Szynka Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homogenizowany waniliowy 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		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	
2024-06-26 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g Schab Maryny 20 g Papryka 90 g Salata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 007,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 27,3	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g Schab Maryny 20 g Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Maslo 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami 300 ml Medalion wieprzowy 100 g Kasza bulgur 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wroclawska 20 g Maslo 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Maslo 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-26 środa	Piecaczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 058,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6	
	Piecaczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Medalion wieprzowy 100 g Kasza bulgur 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piecaczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Medalion wieprzowy 100 g Kasza bulgur 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piecaczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Medalion wieprzowy 100 g Kasza bulgur 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1	
	Piecaczno L Bezmielczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Medalion wieprzowy 100 g Kasza bulgur 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,3 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-26 środa	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homogenizowany natur kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-06-27 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,8 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z koperkiem 50 g Ogórek 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 229,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-27 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g Sos jarzynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno Wziodowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g Sos jarzynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Biszkopty 40 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Płynna		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-28 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Poledwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Szynka piastowska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Poledwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmieńne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka piastowska 20 g Papryka 20 g	Zupa minestrone 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Poledwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-28 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Połędwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 987,4 Białko ogółem [g] 68,4 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homogenizowany waniliowy 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mix obiad kolacja 1 000 ml Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-06-29 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 170 g Surówka kopenhaska 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 296,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-29 sobota	Plaszczo Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 170 g Surówka kopenhaska 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,2 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	
	Plaszczo Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza bulgur 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	
	Plaszczo Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza pęczak 170 g Surówka kopenhaska 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 244,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
	Plaszczo Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Plaszczo Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Benedykta 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-29 sobota	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza bulgur 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 161,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g Kasza bulgur 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 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
2024-06-30 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 40 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 641,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,7 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-30 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,8 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalafior 80 g	Budyń bez cukru 150 ml	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g	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 Wzrodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g	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	Mus truskawkowo-banany 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 284,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-06-30 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szyńka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 15 g Serek homog.słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5