

## Jadłospisy w dniu 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |                             | 1  | 2   | 3   | 4                       | 5  | 6  | 7  |
|---------------------|-----------------------------|--|---|---|-------------------------|--|--|--|
|                     |                             | Śniadanie  | 2. śniadanie  | Obiad   | Podwieczorek            | Kolacja  | Posilek nocny  | SUMA   |
| 2024-06-20 czwartek | Piaseczno Podstawowa Dzieci | Ryż na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb pszenny 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g  | Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)   | Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)<br>Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 80 g (GLU)<br>Surówka z marchwi i jabłka 70 g<br>Kompot rabarbarowy 200 ml   | Arbuz 200 g             | Chleb pszenny 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 549,4<br>Białko ogółem [g] 123,8<br>Tłuszcz [g] 110,9<br>Węglowodany ogółem [g] 303,1 |
|                     | Piaseczno Podstawowa        | Ryż na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 20 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g  |   | Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)<br>Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR)<br>Ziemniaki 170 g<br>Surówka z marchwi i jabłka 70 g<br>Szpinak 80 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Arbuz 200 g                                    |                         | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 40 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 50 g (GLU)<br>Masło 5 g (MLE)<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 739,7<br>Białko ogółem [g] 130,2<br>Tłuszcz [g] 115,2<br>Węglowodany ogółem [g] 334   |
|                     | Piaseczno Lekkostrawna      | Ryż na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g |   | Botwina 400 ml (MLE, GLU, SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 150 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Arbuz 200 g   |                         | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 50 g (GLU)<br>Masło 5 g (MLE)<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 842,7<br>Białko ogółem [g] 128,5<br>Tłuszcz [g] 115,1<br>Węglowodany ogółem [g] 362,6 |
|                     | Piaseczno Cukrzycowa        | Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb razowy 100 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Ogórek 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt                                      | Chleb razowy 50 g (GLU)<br>Masło 5 g (MLE)<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)<br>Papryka 20 g | Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)<br>Kasza owsiana 170 g<br>Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g<br>Bukiet warzyw 3-skl. 80 g<br>Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml | Kisiel bez cukru 200 ml | Chleb razowy 120 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Paszтетowa pieczone 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt   |  | Wartość energetyczna[kcal] 2 460,1<br>Białko ogółem [g] 118,3<br>Tłuszcz [g] 116,1<br>Węglowodany ogółem [g] 262,9 |

## Jadłospisy w dniu 2024-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |                               |  |                       |  |             |   |   |   |
|---------------------|-------------------------------|--|-----------------------|--|-------------|---|---|---|
| 2024-06-20 czwartek | Pieczczo Wątrob.-Trzusk.      | Ryż na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Pomidor b/ skórki 100 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g |                       | Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 150 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Arbuz 200 g |             | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Połędwica sopocka 40 g (GLU)<br>Pomidor b/ skórki 100 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g          | Chleb pszenny 50 g (GLU)<br>Masło 5 g (MLE)<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)    | Wartość energetyczna[kcal] 2 641,2<br>Białko ogółem [g] 128,6<br>Tłuszcz [g] 96,9<br>Węglowodany ogółem [g] 352,1 |
|                     | Pieczczo Wziodowa             | Ryż na mleku 250 g (MLE)<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 60 g (MLE)<br>Szynka piastowska 20 g (GLU)<br>Pomidor b/ skórki 100 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g |                       | Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 150 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Arbuz 200 g |             | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło 15 g (MLE)<br>Połędwica sopocka 40 g (GLU)<br>Pomidor b/ skórki 100 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g          | Chleb pszenny 50 g (GLU)<br>Masło 5 g (MLE)<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)    | Wartość energetyczna[kcal] 2 702,3<br>Białko ogółem [g] 131,2<br>Tłuszcz [g] 98,5<br>Węglowodany ogółem [g] 361,9 |
|                     | Pieczczo L. Bezmleczna Dzieci | Ryż na wodzie 250 ml<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło roślinne 15 g<br>Szynka piastowska 40 g (GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g                                | Mus truskawkowy 150 g | Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g (GLU)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 150 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml                | Arbuz 200 g | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło roślinne 15 g<br>Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g |   | Wartość energetyczna[kcal] 2 479,7<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 94,2<br>Węglowodany ogółem [g] 343,2 |
|                     | Pieczczo L. Bezmleczna 4p.    | Ryż na wodzie 250 ml<br>Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło roślinne 15 g<br>Szynka piastowska 40 g (GLU)<br>Pomidor 70 g<br>Sałata 30 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g                                |                       | Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL)<br>Palki z kurczaka pieczone 2 szt<br>Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g (GLU)<br>Ziemniaki 170 g<br>Szpinak 150 g (GLU)<br>Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Arbuz 200 g |             | Chleb pszenny 80 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Masło roślinne 15 g<br>Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 90 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | Chleb pszenny 50 g (GLU)<br>Masło roślinne 5 g<br>Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) | Wartość energetyczna[kcal] 2 584,9<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 99<br>Węglowodany ogółem [g] 350,8   |
|                     | Pieczczo Płynna               | Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU)<br>Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)   |                       | Kompot rabarbarowy 200 ml<br>Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)  |             | Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g  | Kefir 1 szt (MLE)   | Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2<br>Białko ogółem [g] 107,6<br>Tłuszcz [g] 90,4<br>Węglowodany ogółem [g] 240,8 |

**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 - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,