

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-07-01 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kluski śląskie 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 306,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kluski śląskie 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 458,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska diet. 80 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 510,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g Schab Maryny 20 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Papryka 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml Zraz schabowy z szynką 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza pęczak 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska diet. 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 143,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 252,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,8
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 177,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 311,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9

2024-07-01 poniedziałek	Piaseczno Wziodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,8 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 100 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 132,1 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kluski śląskie 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Sałatka szwabska diet. 80 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno 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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-07-02 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalaflor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 154,2 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Piaseczno Podstawowa		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalaflor 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 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] 2 304,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

2024-07-02 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 214,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27
Piaseczno Cukrzykowa	Platki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka Maryny 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 179,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 281 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,9
Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 351,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5
Piaseczno Wzrodowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 371,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 061,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4
Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 972,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9

2024-07-02 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml 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] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-03 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku i sera 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 226,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku i sera 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 170 g Sos majerankowy 60 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z brokułami diet 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku i sera 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Jajko 1 szt Papryka 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 264,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustki	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

2024-07-03 środa	Piaseczno Wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 174,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Botwina b/ml, b/gl 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 980,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy 60 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Jajko 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 166,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 10 g Serek homog.ślodzony kg 100 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 330,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 100 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 260,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8
2024-07-04 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 330,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 301,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 173,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31

2024-07-04 czwartek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g Ogórek 20 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,7 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Kielbasa 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] 2 124,9 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

2024-07-04 czwartek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homog. słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	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
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka Maryny 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
2024-07-05 piątek	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Pierogi z serem II 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka Maryny 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml Makaron razowy 170 g Twarożek 100 g Mus truskawkowy bez cukru 60 g Makaron razowy 170 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Szynka Maryny 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,5
	Piaseczno Wątrobowo - Tłustok.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

2024-07-05 piątek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 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 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,6 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 27	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 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 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,8 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		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
2024-07-06 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Zupa brukselkowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 978,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron razowy 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 042,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,1



2024-07-06 sobota	Piaseczno Wajrob.-Tizustk.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 306,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 306,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 063,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 75,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 320,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 024,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 173,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 242,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,5
2024-07-07 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kruche ciastka 50 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 615,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4
	Piaseczno Podstawowa		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 492,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1

2024-07-07 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g Ogórek 20 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 371,5 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 265,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 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 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 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 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	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

2024-07-08 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 170 g Kalafior 70 g Surówka z ogórka i pomidora 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 60 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 222,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 24,7	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 170 g Kalafior 70 g Surówka z ogórka i pomidora 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 60 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Salatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 60 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Papryka 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 170 g Surówka z ogórka i pomidora b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Salatka z kurczakiem wędzonym z ryżem brązowym i papryką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 181,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
	Piaseczno Wątroby-Trzustki	Płatki owsiane na mleku 250 ml 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		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 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 z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2024-07-08 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 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 z kotła Gustavus 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 170,8</b> <b>Białko ogółem [g] 88,2</b> <b>Tłuszcz [g] 67,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 314,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,4</b>
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 60 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 058,4</b> <b>Białko ogółem [g] 75,9</b> <b>Tłuszcz [g] 56,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 324</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,3</b>
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 60 g Rolada z kurczakiem Duda 20 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	<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 113,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,5</b> <b>Tłuszcz [g] 61,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b>
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 094,6</b> <b>Białko ogółem [g] 94,2</b> <b>Tłuszcz [g] 88</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 242,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 20,8</b>
2024-07-09 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mus jablkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Poledwica sopočka 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal] 2 487,8</b> <b>Białko ogółem [g] 88,3</b> <b>Tłuszcz [g] 81,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 370,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,7</b>

2024-07-09 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza jęczmienna 140 g Kapusta biała zasmażana z koperkiem 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 242,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml 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 Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml 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 Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Poledwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

2024-07-09 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml 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 Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 Błonnik pokarmowy [g] 34	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml 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 Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Salata 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] 2 423 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	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
2024-07-10 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 21,1	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa 300 ml Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтет 60 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 550 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,3 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

2024-07-10 środa	Płaceczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza owsiana 170 g Mizeria z koperkiem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
	Płaceczno Wątrob.-Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml 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		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 712,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Płaceczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml 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		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 712,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Płaceczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Płaceczno L.Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml pierogi z mięsem II diet. 220 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Płaceczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homogenizowany waniliowy 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 19,4