

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-11 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Brokuły 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 139 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 278,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 100 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Brokuły 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 211 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 471 <b>Białko ogółem</b> [g] 89,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 360,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Kotlet pożarski z serem 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kasza gryczana 140 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 1 966,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 87,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 225,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-11 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Wzrodowa		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet pożarski z pieca 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-12 piątek	Pieczesno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8	
	Pieczesno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Pieczesno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Pieczesno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-12 piątek

Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
Piaseczno Wziodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 667,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 420,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,9
Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Pulpet rybny 100 g (GLU, JAJ, RYB) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 384,3 Błonnik pokarmowy [g] 36

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-12 piątek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-13 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 311,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-13 sobota	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 80 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7	
	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa selerowa b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 953,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-13 sobota	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 358,2 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
2024-07-14 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 500,7 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 592,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna [kcal] 2 562,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-14 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-15 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżem brązowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-15 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 150,2 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Plymna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-16 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,1 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Błonnik pokarmowy [g] 32	
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 951,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 109,9 Węglowodany ogółem [g] 398,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 110,5 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-16 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 781,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 407,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 856,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 421,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 743,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 404,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-17 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Borówka amerykańska 80 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 354,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 46

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-17 środa	Piaseczno Wątrob.-Tuzustk.		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 663,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 663,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 400,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Salatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 377,8 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Salatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-18 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 574 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 764,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 767,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 598,4 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 126,4 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 45

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-18 czwartek

Pieczone Wątroby - Trzusk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 627 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9
Pieczone Wądrowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 627 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9
Pieczone L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 453,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 339,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,9
Pieczone L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 559 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-18 czwartek	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2024-07-19 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Poledwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 152,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Poledwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Poledwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-19 piątek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 400,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z dynią 80 g ( <b>SEL</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Wirszodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 009 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-19 piątek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Polędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 973,1 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) 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
2024-07-20 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 020,1 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-20 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	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
Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	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 Wizrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	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

## Jadłospis za okres od dnia 2024-07-11 do dnia 2024-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-20 sobota	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 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 Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	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	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

**Oznaczenia alergenów:**

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*