

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-07-21 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 100 g (MLE, JAJ) Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-21 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Tzuzstk.		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Wrzodowa		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	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[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-22 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa z młodej kapusty 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodej kapusty 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 326,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 310,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 124 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa z młodej kapusty 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 363,3 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 282,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	Piaseczno Wątrob.-Tłustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 118,1 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-22 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,7 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 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 Rolada z kurczakiem Duda 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 konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 149 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 29
	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] [kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-23 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Budyń 200 ml ( <b>MLE, GLU</b> )	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-23 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEZ</b> ) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 482 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	
	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> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g ( <b>MLE</b> ) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 249,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,9
	Piaseczno Wętrob.-Tłustk.	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> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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] 2 325,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-23 wtorek	Piaseczno Wizodowa	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> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 70 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica 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] 2 325,5 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> )	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 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 Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,9 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-07-24 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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> ) Pyzdra szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina po toskańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka kalańiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 226,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-24 środa	Pieczczo Podstawowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 464,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Pieczczo Lekkostrawna		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Pieczczo Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina po tokańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	Pieczczo Wątrob. - Tłuszcz.		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 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> ) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Pieczczo Wziodowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 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> ) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-24 środa	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pyzdra szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pyzdra szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany natur kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-25 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> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>GLU</b> ) Surówka colleslaw 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 115,9 Białko ogółem [g] 69,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	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> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>GLU</b> ) Surówka colleslaw 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,5 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-25 czwartek	Pieczeniowo Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g 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> ) Szynka biała z indyka Łukosz 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] 2 392,6 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Pieczeniowo Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza owsiana 170 g Surówka collesław b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 130,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 276,5 Błonnik pokarmowy [g] 46
	Pieczeniowo Wątrobowo-Trzusk.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Pieczeniowo Wziodowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-25 czwartek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,7 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
2024-07-26 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,5 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-26 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 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) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 206,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-26 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 975,5 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-27 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 70 g (MLE) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 70 g (MLE) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-27 sobota	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 090,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 241,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 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] 2 161,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-27 sobota	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 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 Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
2024-07-28 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalańior 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] 2 641,2 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <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 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalańior 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> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,7 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	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 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,8 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-28 niedziela	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalańior 80 g	Budyń bez cukru 150 ml (MLE, GLU)	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 432,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wizdowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowo-bananowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 284,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-28 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-07-29 poniedziałek	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> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 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> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	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> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 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> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 483,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Lekkostrawna	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> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 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> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 535,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-29 poniedziałek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 150 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 143,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Wyzdowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 202,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 315 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-29 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-07-30 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos śmietanowo-porowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 253,3 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos śmietanowo-porowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) Szyńska konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska Maryny 20 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> ) Szyńska konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Eskalopki z indyka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos śmietanowo-porowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-30 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Tuzustk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 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] 2 335,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 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] 2 355,8 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 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] 1 997,4 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	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 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-31 środa	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> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno 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> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Lekkostrawna	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> ) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g 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> ) Szynka z kotła Gustavus 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] 2 249,2 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	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> ) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	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> ) Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-07-21 do dnia 2024-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-07-31 środa	Piaseczno Wzrostowa		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 061,7 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jagodami 200 ml	Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 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[kca l] [kcal] 1 886,2 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Botwina b/ml, b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 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 Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 1 970,7 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</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

**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,*