

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-01 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,6 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 281,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-01 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 077,4 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,9 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Płynna		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-02 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,1 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 270,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,5
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-02 piątek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pierogi z serem II 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus mango 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jablko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 061 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jablko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 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 bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,2 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 323 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) 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
2024-08-03 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 978,6 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-03 sobota	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,3 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustki.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Wizodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 192,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-03 sobota	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 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	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 063,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 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 Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		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
2024-08-04 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 160 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 27	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 160 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-04 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 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 ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 160 g	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmięczna 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	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-04 niedziela	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		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
2024-08-05 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Kalańior 70 g Surówka z papryki z olejem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananase i żurawiną suszoną 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Podstawowa		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Kalańior 70 g Surówka z papryki z olejem 80 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananase i żurawiną suszoną 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-05 poniedziałek	Placiszno Lekkostrawna	Platki 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 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Placiszno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałata z kurczakiem wędzonym z ryżem brązowym i papryką 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
	Placiszno Wątrobowo-Trzusk.	Platki 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 selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Placiszno Wziodowa	Platki 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 selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-05 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) 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 roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 056,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (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] 2 094,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-08-06 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,1 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-06 wtorek

Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 593,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Ogórek małosolny 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 1 921,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 228,5 Błonnik pokarmowy [g] 41
Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-06 wtorek	Piaseczno Wzrostowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 409,8 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 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] 2 423 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 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	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-07 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miódowo-musztardowym 100 g (GOR) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka collesław 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 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] 2 415,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	
	Piaszczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miódowo-musztardowym 100 g (GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka collesław 70 g (JAJ) Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 537,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 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) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńska Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza owsiana 170 g Surówka collesław b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 232,9 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-07 środa	Placeczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Placeczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Placeczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 241,2 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Placeczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Placeczno Płynna		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 169,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-08 czwartek	Piaszczno 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka w panierce panko 100 g (JAJ) Brokuły 80 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 200 ml Ryż 170 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7		
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka w panierce panko 100 g (JAJ) Brokuły 80 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ryż 170 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 239,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,9	
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g			Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 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	Chłodnik z jajkiem 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Ryż brązowy 140 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g	Kiwi 1 szt		Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 961,2 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 251,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,6
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g			Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-08 czwartek	Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 222,1 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina b/ml, b/gl 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 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 miodowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 194,5 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 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	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
2024-08-09 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) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica 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 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] 2 349,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-09 piątek	Plaseczno 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 kasza 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] 2 554,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Plaseczno 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 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) 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] 2 647,9 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Plaseczno Cukrzycowa	Platki 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 kasza 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
	Plaseczno Wątrob.-Tłuszk.	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 miodowa 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] 2 529,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-09 piątek	Piaseczno Wzrostowa	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 miodowa 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] 2 657,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 418,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Piaseczno L Bezmleczna 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	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 miodowa 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 Bezmleczna 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 miodowa 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
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (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] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-10 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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 (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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 (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-01 do dnia 2024-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-10 sobota	Piaseczno Wętrob.-Trzusk.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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 Wrzodowa		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) 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	Kisiel 200 ml	Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) 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.		Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 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] 1 953,8 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		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

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,*