

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-11 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 401,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	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 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	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 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,2 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	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] 2 205 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-11 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 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 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) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 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 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) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 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] 1 997 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Płynna		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 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-12 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki 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	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g (JAJ) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 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		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananase i kukurydzą 80 g (JAJ) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki 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) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron razowy 140 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z ryżem brązowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 266,6 Błonnik pokarmowy [g] 42

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-12 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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] 2 157,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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] 2 157,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 051,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 48 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Połędwica sopocka 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] 2 135,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Plymna		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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-13 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 744,6 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 107,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 111 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-13 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 760,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 749,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 553,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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 Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 552,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 ml (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)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-14 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sałata ze śmietaną 70 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5	
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sałata ze śmietaną 70 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 349 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sałata ze śmietaną 70 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Borówka amerykańska 80 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 262,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-14 środa	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Piaseczno Wziodowa		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,8 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 281,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) 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] 2 242,2 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-15 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Szpinak 80 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 574 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 116,3 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 764,3 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 767,4 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 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 neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 596,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 126,4 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-15 czwartek

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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-15 czwartek	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE)		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
2024-08-16 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) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Poledwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Poledwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-16 piątek	Piaszczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 90 g (GLU) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,9	
	Piaszczno Wątrob.-Trzusk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaszczno Wirszodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g (JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,4 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-16 piątek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 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] 2 098,5 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	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	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
2024-08-17 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 045,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 191 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-17 sobota	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 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	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 47
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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] 2 365,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wizodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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] 2 365,7 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-17 sobota	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 80 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	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 705,8 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 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		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 850,5 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 25
	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
2024-08-18 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 sałaty i pomidora 70 g 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] 2 432,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	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 sałaty i pomidora 70 g 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] 2 574,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-18 niedziela

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] 2 529,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
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) 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 sałaty i pomidora 100 g 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] 2 344,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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 b/ skórki 100 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 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) 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 Wirozowa	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 b/ skórki 100 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 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) 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	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-18 niedziela	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		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 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 Polędwica sopočka 20 g (GLU)	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 (SEL)		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
2024-08-19 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-skl. 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] 2 416,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Podstawowa		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-skl. 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] 2 388,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 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] 2 185 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-19 poniedziałek

Płateczno 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 porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-skt. 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] 2 423,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Płateczno Wątrob.-Trzustk.	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-skt. 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] 2 157,7 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Płateczno Wzrostowa	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-skt. 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] 2 207 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Płateczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na mleku sojowym 250 g (GLU, SOJ) 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	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	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-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 166,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-19 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		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 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 188,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-08-20 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g (MLE) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
	Piaseczno Podstawowa		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka panier.w sezamie 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g (MLE) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-20 wtorek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Mizeria z koperkiem 70 g (MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 996,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,6
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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 Wirodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 70 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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 Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml (MLE, GLU, SOJ)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) 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 Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica 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 Szyńka Maryny 20 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-11 do dnia 2024-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-20 wtorek	Płaseczno 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
-------------------	------------------	--	--	------------------------------	---------------------------	---

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,*