

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-21 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 219,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 457,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 333,7 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-21 środa	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,8 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 451,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Plymna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 232,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-22 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collestaw 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,7 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collestaw 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 347 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, 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-skt. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 296,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 287,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-22 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 279,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Płynna		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 253,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 247,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-23 piątek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z lososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z lososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 477 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z lososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z lososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 268,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-23 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa minestrone z łażankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa minestrone z łażankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa minestrone z łażankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 975,5 Białko ogółem [g] 67,4 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa minestrone z łażankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 967,4 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Plymna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-24 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 43
	Piaseczno Wątrob.-Tłustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-24 sobota	Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 420,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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] 2 137,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 279,6 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		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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-08-25 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) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 40 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	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] 2 470,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-25 niedziela	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) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	
	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) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 677,3 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalafor 80 g	Budyń bez cukru 150 ml (MLE, GLU)	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 432,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
	Piaseczno Wątrob.-Tłustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-25 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowo-banana nowy 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-08-26 poniedziałek	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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Krem pomidorowy ze śmietanką 300 g (MLE) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g (GLU, SEL) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem pomidorowy ze śmietanką 300 g (MLE) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 80 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g (GLU, SEL) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-26 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna				Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 630,3 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Krem pomidorowy ze śmietanką 300 g (MLE) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g	Borówka amerykańska 80 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,8	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem pomidorowy 300 g Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem pomidorowy 300 g Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Krem pomidorowy 300 g Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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 Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-26 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Krem pomidorowy 300 g Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuly 150 g Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Salatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-08-27 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, MWP, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos śmietanowo-porowy 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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] 2 245,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa		Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, MWP, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos śmietanowo-porowy 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 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] 2 395,6 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 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 konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,6 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-27 wtorek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, MWP, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos śmietanowo-porowy 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 273,2 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 49
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,4 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Wirozodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 142,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 052,8 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-27 wtorek	Piecaczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
2024-08-28 środa	Piecaczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	
	Piecaczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta kiszona zasmażana 120 g (MWP) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piecaczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piecaczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta kiszona zasmażana 70 g (MWP) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 47

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-28 środa	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos majerankowy 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno Wziodowa		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jagodami 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 Schab Benedykta 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	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] 2 330,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-29 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 pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, 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] 2 086,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5	
	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 pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, 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 Śliwki 130 g		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] 2 176,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica 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	Płatki 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 pieczarkowa z makaronem białym 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] 2 028,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-29 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 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-30 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) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	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] 2 333,8 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 293,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,3	
	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) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		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] 2 486 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	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) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		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] 2 459,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno Cukrzycowa	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 Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Borówka amerykańska 80 g	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		Wartość energetyczna[kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,2
	Piaseczno Wątroby - Tzusk.	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) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		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] 2 481,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-30 piątek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Borówka amerykańska 80 g		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] 2 481,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	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	Borówka amerykańska 80 g	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] 2 001,8 Białko ogółem [g] 58,3 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	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 Borówka amerykańska 80 g		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] 1 964 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	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
2024-08-31 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)	Jabłko 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] 2 013,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-31 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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)		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] [kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3	
	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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		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] [kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5	
	Piaseczno Cukrzykowa	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 ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 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] [kcal] 1 971,5 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		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] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Wiziodowa	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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		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] [kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-21 do dnia 2024-08-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-08-31 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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 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 Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	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 ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		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] 2 104,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	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

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,*