

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-01 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 589,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,2 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-01 niedziela	Piaszczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaszczno Wziodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,6 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 289,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 286,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaszczno 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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-02 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Kalań 70 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 80 g ( <b>JAJ</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 284,5 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Kalań 70 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kurczakiem wędzonym, ryżem, ananasem i żurawiną suszoną 80 g ( <b>JAJ</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 373 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z kurczakiem wędzonym z ryżem brązowym i papryką 80 g ( <b>JAJ</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 169 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-02 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,4 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 178,8 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-03 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jablkowy 200 g	Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,2 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynea Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Zupa minestrone 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza jęczmienna 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 906,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 228,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-03 wtorek

Piaseczno Wątrób.-Trzusk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Piaseczno Wzrodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 348,2 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 390,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 371 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-03 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-04 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g ( <b>GOR</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 81,4 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g ( <b>GOR</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kluski śląskie 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 30

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-04 środa

Plaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) 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 ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza owsiana 170 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szyńka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
Plaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 618,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
Plaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka 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) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,2 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
Plaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szyńka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 381,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-04 środa	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	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] 2 169,2 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2024-09-05 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-05 czwartek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 70 g ( <b>MLE</b> ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 288,6 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-05 czwartek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-06 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z dynią 60 g ( <b>SEL</b> ) Połudwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskopki 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z dynią 60 g ( <b>SEL</b> ) Połudwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 543,3 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 106,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna z dynią 60 g ( <b>SEL</b> ) Połudwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-06 piątek

Piaseczno Cukrzykowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 196,2 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
Piaseczno Wątrob.-Tuzuszk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 396,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-06 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka miódowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno Plymna		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-09-07 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Krucze ciastka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 500,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,6 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-07 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 480,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 94 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 326 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 80 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 214,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 112 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 247,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,8
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy b/ml 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 465,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 327,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4
Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wiedeńska 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy b/ml 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 465,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 327,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-07 sobota	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jaglana 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jaglana 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 177,5 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-08 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Sałata ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Sałata ze śmietaną 70 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-08 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 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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] 2 433,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Sałata ze śmietaną 70 g (MLE) 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] 2 210,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
	Piaseczno Wątrob.-Trusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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 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] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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 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] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	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	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, 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 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] 2 040,6 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 33



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-08 niedziela	Pieczeszno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Pieczeszno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-09-09 poniedziałek	Pieczeszno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Pieczeszno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,7 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Pieczeszno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gi 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-09 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g ( <b>MLE</b> ) Makaron razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z ryżem brązowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,9
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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 Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 063,5 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 28

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-09 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-10 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Papryka faszerowana mięsem 300 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 803 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 390,2 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Papryka faszerowana mięsem 300 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 952,6 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 100,9 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Błonnik pokarmowy [g] 38
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 801,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-10 wtorek

Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Papryka faszerowana mięsem 300 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szyńska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 598,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 57,2
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
Piaseczno Wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Szyńska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szyńska piastowska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą b/ml 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szyńska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 434,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-01 do dnia 2024-09-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-10 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Żurek z ziemniakami i kielbasą b/ml 300 ml (GLU, MWP, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z wędliny z natką pietruszki 60 g (JAJ, SEL) Szynkowa 60 g (GLU) 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] 2 434,1 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	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)	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

**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,*