

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-11 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka czerwony collesław 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 331 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 86 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4
	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> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka czerwony collesław 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos chrzanowy 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> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 344,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 319 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,2
	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> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pieczeniowy diet. 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> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 456,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 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> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml ( <b>MLE, MWP, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka czerwony collesław b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 260,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 88 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 258,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 47,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-11 środa	Piaseczno Wątrob.-Tuzustk.		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pieczeniowy diet. 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> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt Sos pieczeniowy diet. 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> ) Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 Salatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 302,3 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa marchwianka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) 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 Salatka jarzynowa II 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-12 czwartek	Pieczeni 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> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 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> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3	
	Pieczeni 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> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt ( <b>GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 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> ) Paszтетowa drobiowa 50 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> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 764,6 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Pieczeni Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 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> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Pieczeni Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z oliwkami 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g 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> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 565,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-12 czwartek	Piaseczno Wątrob. - Trzusk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Piaseczno Wziodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-13 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Polędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,6 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</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> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Polędwica z warzywami JBB 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] 2 423,8 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</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> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Polędwica drobiowa 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] 2 381 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, JAJ, RYB</b> ) Polędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 43	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-13 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 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> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno Wziodowa		Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 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> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Barszcz ukraiński diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Połędwica z warzywami JBB 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 Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 136 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-14 sobota	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 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> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9	
	Placeczno Podstawowa	Kawa mleczna 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> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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] 2 241,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Placeczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 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> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Placeczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 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 ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 161,9 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-14 sobota	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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] [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	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] [kcal] 2 340,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 710,8 Białko ogółem [g] 59,3 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 275 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 855,5 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-15 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 456,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,8 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 211,2 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-15 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaseczno Wziodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,5 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 038,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 015,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-16 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU, MWP) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos miódowo-musztardowy 60 g (GLU, GOR) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,3 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1	
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU, MWP) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos miódowo-musztardowy 60 g (GLU, GOR) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka diet. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 268,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-16 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraka diet. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salatka z buraka diet. 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 Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 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] 2 305,9 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	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] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-17 wtorek	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) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 567 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,9 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	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] 2 038,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-17 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 361,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 361,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 358 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Budyń na mleku sojowym 200 ml ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> )	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 150,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 81,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 117,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 257,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 260,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-18 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Wieprzowina po toskańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,2 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	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> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Wieprzowina po toskańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Lekkostrawna	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> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,5 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	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 konserwowa 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>MWP, SEL</b> ) Wieprzowina po toskańsku 100 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-18 środa	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g 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] 2 525,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g 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] 2 525,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g 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] 2 159,2 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g 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] 2 296,9 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	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 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-19 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki 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> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka collestaw 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,8 Białko ogółem [g] 69,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6	
	Piaseczno Podstawowa	Platki 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> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka collestaw 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 118,4 Białko ogółem [g] 72,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki 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> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie diet. II 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 451 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	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> ) Poledwica sopocka 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> ) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza owsiana 170 g Surówka collestaw b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 147,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,3
	Piaseczno Wętrob.-Tłuszcz.	Platki 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> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie diet. II 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-19 czwartek	Piaseczno Wzrodowa	Platki 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> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi ruskie diet. II 240 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g 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> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,3 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 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] 2 017,9 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany natur kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-20 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana 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> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, 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	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 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> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 347,5 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-20 piątek

Pieczeniowo 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 papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, 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] 2 431,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 26
Pieczeniowo 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 natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, 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] 2 242,3 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
Pieczeniowo Cukrzycowa	Platki 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 papryką 60 g (MLE) 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 dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) 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] 2 120,4 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 254,4 Błonnik pokarmowy [g] 43
Pieczeniowo Wątrobowo-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 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) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-11 do dnia 2024-09-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-20 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 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] 2 327,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 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] 2 023,1 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 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] 2 014,9 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

**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,*