

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-09-21 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 307,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 335,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 122,3 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 240 Błonnik pokarmowy [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-21 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szyńka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szyńka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szyńka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Szyńka pieczona z warzywami 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,7 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-22 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,4 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 677,3 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalań 80 g	Budyń bez cukru 150 ml (MLE, GLU)	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 432,6 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-22 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowo-bananowy 150 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 342 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,3 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 102,8 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-09-23 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmieńne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 70 g (MLE, GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-23 poniedziałek

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 70 g (MLE, GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,4 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,6 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,9
Piaseczno Wętrob.-Tłustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-23 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 135,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 340 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-24 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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] 2 246,3 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-24 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3	
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 888,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 221,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 581,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Wizodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 581,8 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-24 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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 Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-09-25 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-25 środa	Piaszczno Lekkostrawna		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaszczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 278,7 Błonnik pokarmowy [g] 47
	Piaszczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaszczno Wrzodowa		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-25 środa	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-26 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 093 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-26 czwartek

Piecaczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
Piecaczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
Piecaczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,5 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
Piecaczno Wątrob.-Tłuszk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Piecaczno Wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-26 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 083,8 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 171,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-09-27 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 378 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,2 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-27 piątek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 503,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 245,3 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 265,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kluski leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,7 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 046 Białko ogółem [g] 59,2 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-27 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 008,2 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-09-28 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,4 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-28 sobota	Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,1 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 43
	Piaseczno Wątrób.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Wizodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 025,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-28 sobota	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 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] [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
	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)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] [kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
2024-09-29 niedziela	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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] [kcal] 2 481,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,4	
	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	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 Banan 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] [kcal] 2 406 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9	
	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 pomidorowa z ryżem brązowym 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] [kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 43

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-29 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 Banan 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] 2 440,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 Banan 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] 2 440,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 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	Mus mango 200 ml	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] 2 097,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-30 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa owocowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Kalań 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,3	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa owocowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Kalań 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 502,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) 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 (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem brązowym i papryką 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-21 do dnia 2024-09-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-09-30 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 192,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,3 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 094,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 242,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

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,*