

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-01 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 517,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 380,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

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

2024-10-01 wtorek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 140 g (GLU) Surówka czerwony colleslaw b/c 150 g (JAJ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 354 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Wzrostowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 354,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L Bezmięczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 369,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 396,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

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

2024-10-01 wtorek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Ryz na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,5 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-02 środa	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

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

2024-10-02 środa

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,9 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 390,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, MWP, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 51,7
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,6 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 388,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
Piaseczno Wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,1 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

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

2024-10-02 środa	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,1 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4
2024-10-03 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Brokuły 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 031,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7

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

2024-10-03 czwartek	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 140 g Mizeria 70 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 981,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,7
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 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) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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] 2 223,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

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

2024-10-03 czwartek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowa dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 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 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 Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-04 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 347,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka miodowa z Dudy 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] 2 437,9 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 31

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

2024-10-04 piątek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,7	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 384,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 224 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

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

2024-10-04 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaseczno Plymna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-05 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 211,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Piaseczno Podstawowa		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,6 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

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

2024-10-05 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 013,2 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
Piaseczno Wątrob.-Tuzuszk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
Piaseczno Wizodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 245,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28

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

2024-10-05 sobota	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,9 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab 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 Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,4 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-06 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

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

2024-10-06 niedziela

Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 271,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Piaseczno Wizodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

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

2024-10-06 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynekowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-07 poniedziałek	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kalarepy 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 80 g (JAJ, RYB) Polędwica sopočka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 298,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kalarepy 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 80 g (JAJ, RYB) Polędwica sopočka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

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

2024-10-07 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,4	
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 110 g (MLE) Makaron razowy 140 g (GLU) Surówka z kalarepy 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z tuńczyka z jajkiem i fasolą czerwoną 80 g (JAJ, RYB) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 250 Błonnik pokarmowy [g] 40,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

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

2024-10-07 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	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] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-08 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Papryka faszerowana mięsem 300 g (JAJ, SEL) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 632,5 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 383,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaseczno Podstawowa		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Papryka faszerowana mięsem 300 g (JAJ, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g		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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 782,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 412,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

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

2024-10-08 wtorek

Płateczko Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 677,9 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Płateczko Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Papryka faszerowana mięsem 300 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 362,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,2
Płateczko Wątrobowo-Truszk.	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
Płateczko Wziodowa	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

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

2024-10-08 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jablkowy 200 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 423,5 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-09 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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rumsztyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

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

2024-10-09 środa

Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Ziemniaki 140 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt Sos chrzanowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 567,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Sos chrzanowy 60 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 544,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

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

2024-10-09 środa	Piaseczno Wzrostowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 140 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,1 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 140 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa II 100 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-10 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

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

2024-10-10 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 764,6 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 120,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3	
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa 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 Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 110,9 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 565,3 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 125,8 Węglowodany ogółem [g] 272,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	Piaseczno Wątrob. - Tzusiłk.	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 Banan 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] 2 723,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

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

2024-10-10 czwartek	Piaseczno Wrzodowa		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 Banan 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] 2 723,3 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	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	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		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 Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 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,*