

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-11 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 359,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 354,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-11 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Wzozdowa		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g (JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 80 g (JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 091,1 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-12 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos majerankowy 60 g (GLU) Brokuły 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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] 2 055,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 25	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 206 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 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 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 120 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	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] 2 073,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-12 sobota	Piaseczno Wątrób.-Trzusk.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wziodowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 233,2 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 672 Białko ogółem [g] 61,1 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 237,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 816,7 Białko ogółem [g] 68,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-13 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4	
	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 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,2 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	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) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 270,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-13 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,8 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 140 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica 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 Połędwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2024-10-14 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 piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-14 poniedziałek	Placeczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Placeczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka diet. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,1 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Placeczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Banan 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 267 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	Placeczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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 koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-14 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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 koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki owsiane na mleku sojowym 250 g (GLU, SOJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałata z buraka diet. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 412 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na mleku sojowym 250 g (GLU, SOJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Sałata z buraka diet. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 434,3 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	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
2024-10-15 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Sałata owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 632,7 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-15 wtorek

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 596,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,2 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 70 g (GLU) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 165,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 292,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
Piaseczno Wątrob. - Tłuszcz.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-15 wtorek	Piaseczno Wrzodowa		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Budyń na mleku sojowym 200 ml (MLE, GLU, SOJ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 244,3 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 348 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	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] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-16 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Wieprzowina po tokańsku 100 g (MLE, GLU) Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 486,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-16 środa

Placeczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml (MLE, GLU, MWP, SEL) Wieprzowina potoskańska 100 g (MLE, GLU) Ryż 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 724,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
Placeczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
Placeczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Wieprzowina potoskańska 100 g (MLE, GLU) Ryż brązowy 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 567,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,7
Placeczno Wątrobowo-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana b/tłuszczu 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-16 środa	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 123,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	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] 2 227,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-17 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mus truskawkowy 150 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka colleslaw 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-17 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (GLU) Surówka collestaw 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 432 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 403,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 119,7 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab parowany 80 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,5 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-17 czwartek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 213 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,6 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur 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] 2 259,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-18 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-18 piątek

Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 118,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 258,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,1
Piaszczno Wątrobowo-Tłuszcz.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Piaszczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-18 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,2 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 011 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-19 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 koperkowa z ziemniakami 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] 2 281,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2	
	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 koperkowa z ziemniakami 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] 2 344 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-19 sobota	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 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] 2 309,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 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] 2 096,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9	
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka 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 Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka 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 Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (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 roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-19 sobota	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (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 roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	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] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-20 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel z jagodami 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 188,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 374,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, 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] 2 479,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-20 niedziela	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	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (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 Kalańior 80 g	Śliwki 130 g	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] [kcal] 2 090,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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] 2 377 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wizdowa	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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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] 2 377 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna 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 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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] 2 122,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno L Bezmleczna 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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] 2 217,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-11 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-20 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 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,*