

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-10-21 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 279,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 431,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 431 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 353,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-21 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 80 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Wzrostowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L Bezmięczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-21 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy (gotowany) z pulpa mango 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Salatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-22 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Zupa z cukini 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 273 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Podstawowa		Zupa zalewajka grzybowa 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Sos chrzanowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa z cukini 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-22 wtorek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 47	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Wirszowska	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenno-żytni 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chleb pszenno-żytni 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-22 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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	
2024-10-23 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-23 środa

Plaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Poledwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Surówka czerwony collesław b/c 70 g (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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 250,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
Plaseczno Wątrob.-Tzjuszk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
Plaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos majerankowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
Plaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-23 środa	Piaseczno L Bezmieczna 4p.		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Bitka z kurczaka 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-24 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-24 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 088,3 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Piaseczno Wizodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-24 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 103,9 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-10-25 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,7 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 20

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-25 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 145,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 303,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,5
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 170,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 77,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 254,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,8
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 167,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,7
Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 167,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 74,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,7
Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 194,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 60,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-25 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g ( <b>JA</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,9 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 313,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-10-26 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 118,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Podstawowa		Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-26 sobota	Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy 150 g ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 48,1	
	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Wziodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,9 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron świderki 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-26 sobota	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 107,4 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
2024-10-27 niedziela	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 481,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 326,5 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 254 Błonnik pokarmowy [g] 43

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-27 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Wrzodowa		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mus mango 200 ml	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-28 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 278 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem, ananasem i żurawiną 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g (MLE) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z kurczakiem, ryżem brązowym i papryką 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-28 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Wrzodowa		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 396,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 127 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Salatka z kurczakiem i ryżem diet. 80 g ( <b>SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-29 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa minestrone z łazankami 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 393 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20 g	Zupa minestrone 300 ml ( <b>SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 033,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 236,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-29 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 330,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 349 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 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 ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 330,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 90,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 349 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 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	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 198,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 79,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 349,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-29 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 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 Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	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
2024-10-30 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 687 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 20 g ( <b>GLU, MWP</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 906,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 416,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-30 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) Połędwica 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 pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 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] 3 028,4 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 449,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Gruszka 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] 2 482,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 313 Błonnik pokarmowy [g] 52,7
Piaseczno Wątrobowo-Trzuszk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 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] 2 895,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 442,5 Błonnik pokarmowy [g] 38
Piaseczno Wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot rabarbarowy 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,5 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 423,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-30 środa	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki 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 pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 80 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 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 Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki 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 pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g 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] 2 810,5 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 414,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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
2024-10-31 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Kasza orkiszowa 170 g Sos chrzanowy 60 g (GLU) Brokuły 80 g Surówka wielowarzywna 70 g 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] 1 682,7 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 235,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-31 czwartek

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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Kasza orkiszowa 170 g Brokuły 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos chrzanowy 60 g (GLU)		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] 1 754,7 Białko ogółem [g] 70,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 251,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,6
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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 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] 1 937,1 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka wielowarzywna 70 g 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] 1 744,5 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 218,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3
Piaseczno Wątrob. -Tłuszk.	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 Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 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] 1 925,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-10-31 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	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 Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza orkiszowa 170 g Sos ziołowy 60 g (GLU)		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] 1 925,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Piaseczno L Bezmielczna 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) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza orkiszowa 170 g Sos ziołowy 60 g (GLU)	Jabłko 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] 1 967,6 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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] 1 940 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	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

**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,*