

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-11 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 273,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 95 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 511,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 359,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 408,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-11 środa

Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 384,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,2
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
Piaseczno Wirszodowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 050,4 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-11 środa	Płaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Płaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany natur kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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	
2024-12-12 czwartek	Płaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 030,3 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 303,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Płaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa porowo-ziemniaczana z boczkiem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5	
	Płaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,4 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-12 czwartek

Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 30 g	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g ( <b>MLE, JAJ, GOR</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 065,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,4 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 979,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 37

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-12 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-12-13 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel z jabłkiem 150 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-13 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 45
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-13 piątek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzyny po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 976,9 Białko ogółem [g] 69 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzyny po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Poledwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,5 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-12-14 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWL, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWL, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 341 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 26

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-14 sobota	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 315,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 068,3 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 45	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,5 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 004,1 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-14 sobota	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g ( <b>OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,5 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-12-15 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,7 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-15 niedziela

Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 270 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
Piaseczno Wziodowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</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		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,4 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g 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> ) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-15 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</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] 2 335,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-12-16 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 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 szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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		Wartość energetyczna[kcal] 2 238,4 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt			Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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>MLE</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-16 poniedziałek

Pieczesno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
Pieczesno Wątrob.-Trzuskik.	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Pieczesno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Pieczesno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 111,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-16 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g 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	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 054,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-12-17 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mus truskawkowy 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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] 2 419,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z pora (z majonezem) 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-17 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,2 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mus truskawkowy bez cukru 200 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 285,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 272,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g 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) Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 710,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 404 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
Piaseczno Wizodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 757,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 403,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-17 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 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 pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mus truskawkowy 200 g	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 350,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,2 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	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
2024-12-18 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka czerwony collesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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] 2 271,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-18 środa	Piaseczno Podstawowa		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Surówka czerwony collesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Lekkostrawna		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 267,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Kasza gryczana 170 g Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka czerwony collesław b/c 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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		Wartość energetyczna[kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	Piaseczno Wątrob. - Tłuszcz.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 990,2 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-18 środa	Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,6 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</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		Wartość energetyczna[kcal] 2 011,2 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 262,1 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kartacze z mięsem diet. 3 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,4 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikrowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-19 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalań 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7	
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalań 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 415,9 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 314,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Półdzwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Kalań 80 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-19 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,2 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 341,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 012,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Plyma		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

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-20 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,1 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,2
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Wartość energetyczna[kcal] 2 361,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</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>MLE</b> ) Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa fasolowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</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	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-11 do dnia 2024-12-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-20 piątek	Piaseczno Wajrob.-Trzuskawk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 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-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 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-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 60,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,9 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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 (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

### **Oznaczenia alergenów:**

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
*GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,  
*JAJ* - Jaja i produkty pochodne,  
*OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,  
*OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,  
*SEL* - Seler i produkty pochodne,  
*S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,  
*RYB* - Ryby i produkty pochodne,  
*SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,  
*MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,  
*SOJ* - Soja i produkty pochodne,  
*GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,  
*SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,  
*ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,