

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-01 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka z serem feta i ananase 80 g (MLE, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 418 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 365,5 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) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Makaron razowy 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-01 środa	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	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) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki kolorowy 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Plyma	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-02 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Kalafor 80 g Surówka z marchwi i jabłka 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) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 501,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kalafor 80 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) Paszтетowa drobiowa 50 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) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 692,2 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 112,2 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 719 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 322,4 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 114,1 Węglowodany ogółem [g] 244,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-02 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g 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) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Wrzodowa		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g 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) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 732 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 150 g	Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-02 czwartek	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-03 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 513,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) 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) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 646,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 566,6 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-03 piątek

Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (ŁUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
Piaseczno Wątrob.-Tzysusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (ŁUB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-03 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (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 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polewka z warzywami JBB 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 Polewka drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,9 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Płynna		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
2025-01-04 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Podstawowa		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-04 sobota

Plaszczo Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 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 Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,8 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Plaszczo Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 107,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 252,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
Plaszczo Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
Plaszczo Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 350,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-04 sobota	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 965 Białko ogółem [g] 71,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 292,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 109,7 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-05 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-05 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 254,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,3
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,9 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,9 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 952,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-05 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 999,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 48,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-01-06 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 245,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Podstawowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 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, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-06 poniedziałek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 095,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-06 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kiwi 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 947,6 Białko ogółem [g] 72,3 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-07 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, SO2, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 467 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,1	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-07 wtorek

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 430,9 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) 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) Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica pieczony 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 067,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 268,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-07 wtorek	Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (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 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 213,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 010,8 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,9 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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
2025-01-08 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,5 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-08 środa

Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,2 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
Piaseczno Cukrzykowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 073,5 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 249,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,3
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-08 środa	Piaseczno Wzrostowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) 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 (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 989,5 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-09 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-09 czwartek

Placiszno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
Placiszno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
Placiszno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 30 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 993,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
Placiszno Wątrob. - Tłuszcz.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-09 czwartek	Piaseczno Wrzodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 929,6 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Gulasz drobiowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[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 (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-10 piątek	Placeczno 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) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 576,4 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 28	
	Placeczno 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) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 660,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Placeczno Lekkostrawna	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) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	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
	Placeczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,4 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 45

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-10 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	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 Wziodowa		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	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 L. Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 075,3 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,9 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

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,