

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-11 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 242,3 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 241,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) 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 (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 054,8 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 236,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-11 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynekowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynekowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 316,9 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 942,6 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g (OZI, OWŁ, SEZ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 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 Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-12 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) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,4 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (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) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	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 (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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	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
	Piaseczno Cukrzycowa	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) Papryka 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) 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 (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 074,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 270,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-12 niedziela	Piaseczno Wajrob.-Trzustk.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 30	
	Piaseczno Wrzodowa		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[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	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 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 (GLU, OZI, OWŁ, 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-13 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	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) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml (MLE, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tarta 80 g (MLE, GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,8 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7	
	Piaseczno Podstawowa	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 żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml (MLE, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tarta 80 g (MLE, GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piaseczno 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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g 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) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-13 poniedziałek

Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 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 natką pietruszki 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml (MLE, JAJ, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 303,1 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,7
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Piaseczno Wzrodowa	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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 085,8 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-13 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 317,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-01-14 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 391 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Podstawowa		Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 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] 2 694,3 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 397 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-14 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki 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) 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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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] 2 762,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
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 ogórkowa 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	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,4 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,8
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Płatki 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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 719,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Piaseczno Wizodowa	Płatki 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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 719,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-14 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,8 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1	
	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 Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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] 2 444,7 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 383,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	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
2025-01-15 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,6 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-15 środa	Piaseczno Podstawowa	Platki 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 349,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Surówka czerwony collesław b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 182,7 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
	Piaseczno Wątrobowo - Tłuszcz.	Platki 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-15 środa	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,1 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 188,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 268,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) 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)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-16 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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, OWŁ, 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] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Podstawowa	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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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, OWŁ, 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, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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, OWŁ, 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, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	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] [kcal] 2 081,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 276,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-16 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 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) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 979,1 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-17 piątek	Placeczno 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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 206,4 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Placeczno 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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 358,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Placeczno Lekkostrawna	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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) 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 jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Placeczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa fasolowa 300 ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,9 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 286,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-17 piątek	Piaseczno Wajrob.-Trzustk.		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] 2 293,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Piaseczno Wrzodowa		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] 2 293,3 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,5
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	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] 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.		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] 2 137,9 Białko ogółem [g] 66,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-18 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 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) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Sos chrzanowy 60 g (GLU) Ogórek kiszony 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 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) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos chrzanowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 306,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 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) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,3 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos chrzanowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 916,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 225 Błonnik pokarmowy [g] 45,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-18 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos jarzynowy 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 034,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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 Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Plyma		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-19 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 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 biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Błonnik pokarmowy [g] 28	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 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 biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 462,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 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 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 kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 150 g 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, 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 kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 249,3 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 254,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-19 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mus truskawkowy 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 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] 2 349,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mus truskawkowy 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 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] 2 349,3 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 108,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szyńska konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,3 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	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] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-20 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, SEL) Schab po tokańsku 100 g (MLE, GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 80 g (MLE, GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,1	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana 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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, SEL) Schab po tokańsku 100 g (MLE, GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 80 g (MLE, GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 680,6 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana 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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 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. 80 g (JAJ) 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-20 poniedziałek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 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 z zielonego groszku po florencu 300 ml (MLE, SEL) Schab po tokańsku 100 g (MLE, GLU) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z selera (z majonezem) b/c 70 g (JAJ, SEL) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,6	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) 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) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 212 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Wirozowa	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) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) 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) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 212 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 143,3 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-20 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) 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 roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 247,2 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,