

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-01-21 wtorek	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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 412,7 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Podstawowa	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 żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 371,6 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 531,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-21 wtorek	Piaseczno Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 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 pieczarkowa z makaronem białym 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 945,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 222 Błonnik pokarmowy [g] 39,9	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusiek.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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		Zupa kalafiorowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jablko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Wziodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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		Zupa kalafiorowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jablko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 395,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-21 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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
2025-01-22 środa	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Surówka collestaw 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (ŁUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 478,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki 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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) 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) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (ŁUB) Szynka z kotła Gustavus 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) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-22 środa	Piaszczno Lekkostrawna		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 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) Tyrloska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 859,6 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 408,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	
	Piaszczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka collestaw b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 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 soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,9	
	Piaszczno Wątrob.-Tuzustk.	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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 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 z kotła Gustavus 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Piaszczno Wzrodowa	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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) 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 z kotła Gustavus 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-22 środa	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 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 roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (ŁUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 395,5 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g 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 roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (ŁUB) Szynka z kotła Gustavus 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 Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,8 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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	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
2025-01-23 czwartek	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Surówka z papryki z olejem 70 g Brokuły 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-23 czwartek

Piaseczno Podstawowa	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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Surówka z papryki z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 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) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,2 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 037,3 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,4
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 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 konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-23 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 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 konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 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 roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 318,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 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 roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-24 piątek	Piaszczno 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) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, 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	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 262,1 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaszczno 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) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, 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 80 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaszczno 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) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miodowa z Dudy 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] 2 547,3 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 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) Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,9 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 264,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-24 piątek

Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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 miódowa z Dudy 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] 2 298,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
Piaseczno Wzrodowa	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 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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 miódowa z Dudy 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] 2 625,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połudwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miódowa z Dudy 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 konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-24 piątek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-25 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Podstawowa	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) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,9 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-25 sobota	Płaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 111,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4	
	Płaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Płaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Serek homogenizowany 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) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Płaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 064,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-25 sobota	Pieczczo L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalaafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Pieczczo 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	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
2025-01-26 niedziela	Pieczczo Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 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] 2 407,4 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Pieczczo 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 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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) Szynkowa 20 g (GLU)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-26 niedziela

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 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,8 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
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 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 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] [kcal] 2 076,4 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 253,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Wrzodowa	Kakao 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-26 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	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	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 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] 2 038,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	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) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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 Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,3 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 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
2025-01-27 poniedziałek	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w sezamie 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Podstawowa	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w sezamie 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 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] 2 644 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-27 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g 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) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 383 Błonnik pokarmowy [g] 34,6	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 246,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 270 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Wrzodowa	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 270 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-27 poniedziałek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Połędwica sopocka 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 konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 455,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2
	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (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
2025-01-28 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) 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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-28 wtorek

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) 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) 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 piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,2 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 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 piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 690,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) 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) Pomidor 20 g	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 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] 2 131,5 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 253,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaseczno Wętrob.-Tłustk.	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kasza orkiszowa 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, 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) Szynkowa 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 piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 731,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 397,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-28 wtorek	Piaseczno Wizodowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 120 g 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) Szynekowa 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) Szynekowa piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 395 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza orkiszowa 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kasza orkiszowa 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 60 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 Szynekowa piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 ml (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] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-01-29 środa	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) Szynekowa miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 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	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] [kcal] 2 335,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 25,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-29 środa	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 lodowa 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 ananasem 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] [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 lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 300 ml (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] [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 lodowa 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	Jabłko 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] [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 283,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,4
	Piaseczno Wętrob.-Tłuszcz.	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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 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, OWL, 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] [kcal] 2 462,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-29 środa	Piaseczno Wzrostowa	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 miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 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] [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 miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa marchwianka 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] [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 miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 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] [kcal] 2 301,5 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-30 czwartek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) 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)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Kalafor 80 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 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
	Placeczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) 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		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 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
	Placeczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) 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		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, 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
	Placeczno Cukrzykowa	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	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, 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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-30 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml 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] 2 732 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 387,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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] 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	Platki żytnie 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	Mus truskawkowy 150 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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 Paszetowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [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.	Platki żytnie 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, 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 Paszetowa 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] 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 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-30 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
2025-01-31 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) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 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) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka czerwony collesław 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) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, 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] 2 431,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-31 piątek	Piaseczno Cukrzycowa	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) Schab Maryny 20 g (GLU) 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 z fasolki szparagowej 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.-Tuzuszk.	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 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-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) 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] 2 463,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Wrzodowa	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 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-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) 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] 2 463,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, 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, OWL, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948,4 Białko ogółem [g] 64,6 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-01-31 piątek	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Barszcz ukraiński diet. 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 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SOJ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica drobiowa 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 Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,1 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (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

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,