

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-11 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, 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] [kcal] 2 068,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,2 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki 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 owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) 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] [kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-11 wtorek

Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 286 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 900,2 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml ( <b>SEL, ŁUB</b> ) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,1 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-11 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-12 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy 120 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Kasza gryczana 170 g Sałata z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy 120 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Kasza gryczana 170 g Sałata z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krem z dyni b/pestek sioneczniaka 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )			Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-12 środa	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy 120 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Kasza gryczana 170 g Sałata z buraka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 257,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,6	
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 989,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sałata z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 926,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-12 środa	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Krem z dyni b/pestek sionecznika 300 ml ( <b>SEL</b> ) Zraz schabowy diet. 100 g Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 035,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4	
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
2025-03-13 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 275,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 213,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-13 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, 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 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne 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 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	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Kalafor 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 165,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 48
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-13 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 800,1 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 887,6 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-14 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy z jagodą 200 g ( <b>MLE</b> )	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 213,6 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 330 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-14 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 219,5 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 272 Błonnik pokarmowy [g] 40,1
Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
Piaseczno Wizodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z serem II 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 266,2 Białko ogółem [g] 74,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-14 piątek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt ( <b>GLU</b> ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,5 Białko ogółem [g] 60,8 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt ( <b>GLU</b> ) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 60 g ( <b>GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,7 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-03-15 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 039,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 251,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,2 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-15 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,9 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 170 g Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 003,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
Piaseczno Wątrob.-Tzjusik.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 220 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 220 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 942,3 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-15 sobota	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 130 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 275,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-16 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Krucho ciastka 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 204,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 24

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-16 niedziela

Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 120 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 256,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mus truskawkowy 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
Piaseczno Wzrodowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mus truskawkowy 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 23
Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Półdewica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 817,1 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-16 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 1 959,5 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 268 Błonnik pokarmowy [g] 26,2	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )	Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,7 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
2025-03-17 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4	
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9	

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-17 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Medalion drobiowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 078,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 273,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno Wzrostowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 364 Błonnik pokarmowy [g] 37,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-17 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml ( <b>SEL</b> ) Medalion drobiowy z pulpa mango 100 g Ryz brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-18 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem orzo 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pieczarkowa z makaronem orzo 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,3 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-18 wtorek

Piaseczno Lekkostrawna	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)  Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor 70 g  Sałata 30 g  herbata owocowa 1 szt  Cukier 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z makaronem orzo 300 ml (<b>MLE, GLU, SEL</b>)  Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g  Sos pomarańczowy 60 ml  Ziemniaki 170 g  Brokuły 150 g  Kompot owocowy 200 ml  Banan 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Polędwica sopocka 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor 90 g  Sałata 10 g  Herbata 1 szt  Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 319,3  <b>Białko ogółem</b> [g] 93,4  <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 355,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2</p>
Piaseczno Cukrzykowa	<p>Platki żytnie na mleku 250 g (<b>MLE, GLU</b>)  Chleb razowy 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Ser żółty 40 g (<b>MLE</b>)  Pomidor 70 g  Sałata 30 g  herbata owocowa 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>)  Masło 5 g (<b>MLE</b>)  Szynka Maryny 20 g (<b>GLU</b>)  Pomidor 20 g</p>	<p>Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g  Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (<b>MLE, GLU</b>)  Kasza gryczana 170 g  Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g  Brokuły 80 g  Kompot owocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Polędwica pieczone z sopocka 40 g (<b>GLU</b>)  Ogórek 90 g  Sałata 10 g  Herbata 1 szt</p>		<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 057,2  <b>Białko ogółem</b> [g] 88,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 250,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43</p>
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)  Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor b/ skórki 100 g  herbata owocowa 1 szt  Cukier 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z makaronem orzo b/ml 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g  Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g  Ziemniaki 170 g  Brokuły 150 g  Kompot owocowy 200 ml  Jabłko pieczone 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Polędwica sopocka 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor b/ skórki 100 g  Herbata 1 szt  Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 208,7  <b>Białko ogółem</b> [g] 91,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3</p>
Piaseczno Wrzodowa	<p>Kasza manna na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU</b>)  Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor b/ skórki 100 g  herbata owocowa 1 szt  Cukier 10 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z makaronem orzo b/ml 300 ml (<b>GLU, SEL</b>)  Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g  Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g  Ziemniaki 170 g  Brokuły 150 g  Kompot owocowy 200 ml  Jabłko pieczone 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>)  Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>)  Masło 15 g (<b>MLE</b>)  Polędwica sopocka 40 g (<b>GLU</b>)  Pomidor b/ skórki 100 g  Herbata 1 szt  Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 208,7  <b>Białko ogółem</b> [g] 91,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 328,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3</p>



## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-18 wtorek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus jablkowy 200 g	Zupa kalafiorowa z makaronem orzo b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 232,1 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 32,8	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z makaronem orzo b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos pomarańczowy 60 ml Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Połudwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 228,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2025-03-19 środa	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica drobiowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 60 g ( <b>SEL</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa ogórkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka collestaw 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 399 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-19 środa

Piaseczno Podstawowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLE, GLU</b>) Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 20 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU</b>) Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (<b>SEL</b>) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt</p>		<p>Zupa ogórkowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (<b>GLU, JAJ</b>) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka collesław 70 g (<b>JAJ</b>) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 40 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Szynka z kotła Gustavus 40 g (<b>GLU</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Masło 5 g (<b>MLE</b>) Tyrolska 20 g (<b>GLU</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 526,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,4</p>
Piaseczno Lekkostrawna	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLE, GLU</b>) Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU</b>) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (<b>ŁUB</b>) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) pierogi z mięsem II diet. 230 g (<b>GLU, JAJ</b>) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Szynka z kotła Gustavus 40 g (<b>GLU</b>) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Masło 5 g (<b>MLE</b>) Tyrolska 20 g (<b>GLU</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 813,9 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2</p>
Piaseczno Cukrzycowa	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLE, GLU</b>) Chleb razowy 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Połędwica drobiowa 20 g (<b>GLU</b>) Pasta z białej fasoli z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (<b>SEL</b>) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>) Masło 5 g (<b>MLE</b>) Szynka Maryny 20 g (<b>GLU</b>) Pomidor 20 g</p>	<p>Zupa ogórkowa 300 ml (<b>MLE, SEL</b>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (<b>GLU</b>) Sos potrawkowy 60 g (<b>GLU, SEL</b>) Surówka collesław b/c 70 g (<b>JAJ</b>) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 120 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Szynka z kotła Gustavus 40 g (<b>GLU</b>) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 044,6 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,5</p>
Piaseczno Wątrob. - Tłuszcz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 250 g (<b>MLE, GLU</b>) Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Połędwica drobiowa 40 g (<b>GLU</b>) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (<b>SEL</b>) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g (<b>GLU, SEL</b>) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Bułka wrocławska 50 g (<b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b>) Masło 15 g (<b>MLE</b>) Szynka z kotła Gustavus 40 g (<b>GLU</b>) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (<b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b>) Masło 5 g (<b>MLE</b>) Szynka Maryny 20 g (<b>GLU</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-19 środa	Piaseczno Wzrostowa		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 230 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 230 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem II diet. 230 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWL, SEZ</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-20 czwartek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 162,3 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 234,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek figowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki 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	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy 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	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 005,7 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-20 czwartek	Piaseczno Wątrób.-Tzusk.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno Wziodowa		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,1 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 362 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Schab pieczony z morelą 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kopytka 170 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU, OZI, OWŁ, SEZ</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 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,