

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-21 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Poledwica 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 minestrone z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] 2 236,8 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 536,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 590,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-21 piątek

Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 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 minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	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 Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 205,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 276,9 Błonnik pokarmowy [g] 45
Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 457,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 530,3 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos z pomidorów pelati 60 g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 144,5 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-21 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Szyńka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	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] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2025-03-22 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Paszтет 20 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 30 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Paszтет 20 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-22 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Paszтет 20 g (GLU, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 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) Szynka Maryny 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] 2 238,6 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Paszтет 20 g (GLU, JAJ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 997,2 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 258,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 60 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) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Twarożek z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,2 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-22 sobota	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, 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	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) 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, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 931,5 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, 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		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 896,8 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 282,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
	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] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-23 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, 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) Ogórek 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 papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 221 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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) Ogórek 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 papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 313 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-23 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,3 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3	
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Ogórek 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 szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos cebulowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 013,6 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 246,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,2
	Piaseczno Wątrob.-Tuzusik.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Wizodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-23 niedziela	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 891,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, 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, 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, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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
2025-03-24 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 peizanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 451,1 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 peizanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) 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) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 372,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-24 poniedziałek

Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 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 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 620,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
Piaseczno Cukrzycowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) 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) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) 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 owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 203,2 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3
Piaseczno Wątrobowo-Tłuszcz.	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
Piaseczno Wizodowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-24 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 b/ml 300 ml (SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 31,7	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 b/ml 300 ml (SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-25 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ) 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 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, 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] 2 283,6 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-25 wtorek

Placeczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 433,2 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
Placeczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami diet. 60 g (JAJ) Schab Benedykta 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) Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
Placeczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g (JAJ) 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 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] 2 239 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
Placeczno Wętrob.-Tłustk.	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 562 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-25 wtorek	Piaseczno Wizodowa		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 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, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) (GLU) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,9 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Ziemniaki 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,6 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 239,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-26 środa	Piaseczno 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 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 grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno 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 miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 351,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki 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 grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) 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 z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 211,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-26 środa	Piaszczno Wajrob.-Trzustk.	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 miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwiánka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Piaszczno Wrzodowa	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 miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwiánka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Piaszczno L. Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa 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 marchwiánka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałata ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaszczno L. Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwiánka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałata ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaszczno Plyma	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikrowana 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] 2 259,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-27 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, 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] 2 235,2 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 276,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kaszą jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 506 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Fasolka gotowana 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] 2 071,7 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 234,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-27 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, 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 koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 001,3 Białko ogółem [g] 66,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 279,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 106,5 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-27 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
2025-03-28 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z łososiem 60 g (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] 2 414,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 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) Pasta jajeczna z łososiem 60 g (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] 2 547,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 364,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 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) Pasta jajeczna z łososiem 60 g (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] 2 488,5 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-28 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 ogórkowa 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 jajeczna z łososiem 60 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,3	
	Piaseczno Wątrob.-Tuzusik.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami b/ml 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, 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] 2 474,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami b/ml 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, 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] 2 474,1 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, 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 czerwony z ziemniakami b/ml 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, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z łososiem 60 g (JAJ, RYB) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 961,3 Białko ogółem [g] 68,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-28 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z łososiem 60 g (JAJ, RYB) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2025-03-29 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 270,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Podstawowa		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,7 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-29 sobota

Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,9 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 258,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Piaseczno Wirozowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 825,5 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
Piaseczno L.Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 970,2 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-29 sobota	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
2025-03-30 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 134,6 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka czerwony collesław b/c 70 g (JAJ) Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-30 niedziela	Piaseczno Wajrob.-Trzustk.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 761,8 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 44,2 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Połędwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 808,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 48,6 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-31 poniedziałek	Placeczno 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) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	
	Placeczno Podstawowa	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) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Placeczno Lekkostrawna	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) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,3 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Placeczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty b/c 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) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 973,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 245,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-31 poniedziałek	Plaseczno Wętrob.-Trzustk.		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Plaseczno Wrzodowa		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Plaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 894,7 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Plaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-03-31 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
-------------------------	------------------	--	--	------------------------------	----------------------------	--

Oznaczenia alergenów:

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