

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-01 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, SO2, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 200,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna 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) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 164,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna 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) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 065,6 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szyunka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 020,2 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 257,6 Błonnik pokarmowy [g] 48

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-01 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 027,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 805,1 Białko ogółem [g] 73,3 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 279,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 911,1 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	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] 2 261,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-02 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy 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 konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowo-banany 150 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 152,5 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy 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 konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Carpaccio z buraczków 80 g (OWL, SEZ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy 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 konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,3 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 191,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 269,6 Błonnik pokarmowy [g] 49

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-02 środa

Piaseczno Wątrob.-Trzusiek.	Ryż brązowy 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 konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno Wzrodowa	Ryż brązowy 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 konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 035,4 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,1 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-02 środa	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 231,7 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 238,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-04-03 czwartek	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 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z selera z olejem 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 290,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Podstawowa	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 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z selera z olejem 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 059,1 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 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 biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-03 czwartek

Plaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 30 g	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 170 g (GLU) Surówka z selera b/c 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 091,7 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
Plaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Plaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
Plaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 922,3 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-03 czwartek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szyunka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szyunka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 030,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	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] 2 263,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-04 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	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) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 487,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		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) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Poledwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,6 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-04 piątek

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana 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) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (JAJ) Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 273 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Kasza jaglana 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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Piaseczno Wizodowa	Kasza jaglana 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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połudwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,3 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-04 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 939 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (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] 2 229,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-04-05 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 211 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salceson wyborny 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos pietruszkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 480,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-05 sobota	Piaszczno Lekkostrawna	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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaszczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kalańior 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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 084 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
	Piaszczno Wątrob.-Trusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos pietruszkowy 60 g (GLU)		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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaszczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos pietruszkowy 60 g (GLU)		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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaszczno L.Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jablkami 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos pietruszkowy 60 g (GLU)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 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] 2 049,8 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-05 sobota	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos pietruszkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 120 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 Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 079,7 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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
2025-04-06 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 259,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	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 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 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) 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 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,1 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-06 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 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 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) 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 251,9 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 255,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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 b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
Piaseczno Wizodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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 b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,3 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 28

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-06 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 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] 1 962,8 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6	
	Piaseczno L Bezmielczna 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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 Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 065 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 274 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (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] 2 339,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 248,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-04-07 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 150 g (GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Ogórek kiszony 70 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 miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,2 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 27	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 150 g (GLU) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszeniczny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-07 poniedziałek

Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 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] 2 624 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 110 g (GLU) Kasza jęczmienna z natką pietruszki 170 g (GLU) Ogórek kiszony 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 miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Wizodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-07 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 347,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,4	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałata makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-08 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki 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) 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)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 303 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-08 wtorek

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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Ryż brązowy 170 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 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] 2 447 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
Piaseczno Lekkostrawna	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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Polędwica drobiowa 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 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
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	Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 108,4 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 278,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Polędwica drobiowa 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] 2 365,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-08 wtorek	Piaseczno Wzrostowa		Krem z dyni b/pestek sonecznika 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Połędwica drobiowa 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] 2 365,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 150 g	Krem z dyni b/pestek sonecznika 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 832,4 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Krem z dyni b/pestek sonecznika 300 ml (SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos bazyliowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 099,9 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (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)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-09 środa	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,3 Białko ogółem [g] 74,2 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
	Placeczno Podstawowa	Kasza manna 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Sałatka z buraka 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 428,3 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Placeczno Lekkostrawna	Kasza manna 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Placeczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 120 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 340,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 48,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-09 środa

Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza manna 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 135,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 28
Piaseczno Wzrodowa	Kasza manna 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 1 Por Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,1 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 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] 2 157,7 Białko ogółem [g] 67,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (MLE, GLU, JAJ) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 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 Schab Benedykta 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-09 środa	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany 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] 2 334,5 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 261,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-10 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalań 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 062,2 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalań 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 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 Kalań 150 g 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 128,7 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-10 czwartek	Płateczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 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 żółty 20 g (MLE) 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 Kalafior 80 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 287,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,2	
	Płateczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 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 Sos z pomidorów pelati 60 g Kalafior 150 g 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) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Płateczno Wirozowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 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 Sos z pomidorów pelati 60 g Kalafior 150 g 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) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Płateczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 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 Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 801,8 Białko ogółem [g] 70,4 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 291,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-10 czwartek	Plaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 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 Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 889,3 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 293,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Plaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)	herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

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,