

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-11 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy z jagodą 200 g (MLE)	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) 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) Pasta z makreli 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,6 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3
	Piaseczno Podstawowa	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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) 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) Pasta z makreli 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 330,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno Lekkostrawna	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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawko wy 60 g (MLE) 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) Pasta z makreli 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa porowa z ziemniakami 300 ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wiśniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z makreli 60 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 284,2 Błonnik pokarmowy [g] 43
	Piaseczno Wątrobowo - Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawko wy 60 g (MLE) 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) 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] [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 23

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-11 piątek	Piaseczno Wzodowa	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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawko wy 60 g (MLE) 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 Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 23
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jagodowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 60 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,1 Białko ogółem [g] 61 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z makreli b/ml 60 g (GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,8 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-12 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 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 piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Marchewka 80 g 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,2 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 271,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Marchewka z groszkiem 80 g 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-12 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 307 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 256,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
Piaseczno Wątrobowo-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 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 tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 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 tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ)	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,1 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-12 sobota	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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	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 60 g (GLU) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Podstawowa	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 60 g (GLU) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,1 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Lekkostrawna	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 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
2025-04-13 niedziela	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g 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) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 268,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-13 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 277,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 244,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-14 poniedziałek	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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-14 poniedziałek

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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z kapusty z ogórkiem i kukurydzą 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 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] [kcal] 2 497 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1
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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Salatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 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] [kcal] 2 380,9 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty z ogórkiem b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,9
Piaseczno Wątrobow.-Tłustok.	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) Półdewica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
Piaseczno Wzrostowa	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) Półdewica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-14 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,1	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 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] 2 195,2 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 248,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-15 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 żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 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) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 277,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	
	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 żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt		Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70 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) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-15 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 112,7 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
	Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kasza manna 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,2 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-15 wtorek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,8 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6	
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 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] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-16 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (GLU, JAJ) Surówka collesław 70 g (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) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8	
	Piaszczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt		Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 230 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka collesław 70 g (JAJ) 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) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-16 środa	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) pierogi z mięsem II diet. 230 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Surówka collesław b/c 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,9
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustik.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Wzrządowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z cukini b/ml 400 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 230 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2025-04-16 środa	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z kukini b/ml 400 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 230 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-04-17 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	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) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim 70 g Brokuły 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,6 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	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) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim 70 g Brokuły 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,6 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-17 czwartek

Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
Piaseczno Wzróżowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,9 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-17 czwartek	Pieczczo 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Pieczczo 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) Pasta jajeczna z łososiem 50 g (JAJ, RYB) Twarożek z grillowanym bakłażanem 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 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) Hummus z suszonymi pomidorami 60 g Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Pieczczo Podstawowa	Płatki 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) Pasta jajeczna z łososiem 50 g (JAJ, RYB) Twarożek z grillowanym bakłażanem 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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 80 g Ogórek kiszony 90 g Salata 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] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Pieczczo Lekkostrawna	Płatki 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) Pasta jajeczna z łososiem 50 g (JAJ, RYB) Twarożek z grillowanym bakłażanem 50 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) 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, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,8 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 406,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5

2025-04-18 piątek

Płateczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Twarożek z grillowanym bakłażanem 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem 110 g (MLE, RYB) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) 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 Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8
Płateczno Wątrobowo-Trzustki	Płatki 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 z grillowanym bakłażanem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) 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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,7 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 408 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
Płateczno Wirozowa	Płatki 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 z grillowanym bakłażanem 50 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) 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) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Pasta warzywna 40 g (SEL) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 406,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
Płateczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) 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 50 g Pasta warzywna 50 g (SEL) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
Płateczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z łososiem 80 g (JAJ, RYB) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz zapiekany ze szpinakiem b/ml 110 g (RYB) Makaron orzo 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Pasta warzywna 40 g (SEL) Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,7 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-18 piątek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 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) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 113,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 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 60 g (GLU) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Kalafor 80 g 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) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 126,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	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) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 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 Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,8 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Ogórek 70 g Salata 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 ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafor 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 Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 270,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-19 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 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) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] [kcal] 2 136,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 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) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] [kcal] 2 136,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	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 Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 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 Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 822,6 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	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 Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 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 Salata 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] [kcal] 1 827,8 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 45 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-20 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto Izaura 80 g	Chleb razowy 70 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,3 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 106,1 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-20 niedziela

Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos z grzybów leśnych i rozmarynu 60 g (MLE, GLU) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaury 80 g		Chleb razowy 70 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 797,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaury 80 g		Chleb razowy 70 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 709 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Ogórek 30 g	Żurek chrzanowy z kielbasą i ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kasza pęczak 170 g (GLU) Sos z grzybów leśnych i rozmarynu 60 g (MLE, GLU) Fasolka gotowana 80 g Mizeria 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 448,1 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6
Piaseczno Wątrobowo-Tłuszcz.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaury 80 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaury 80 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 30 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-20 niedziela	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 110 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Mus jabłkowo-marchewko wy 200 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 110 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,4	
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 110 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 30 g (GLU, JAJ) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos rozmarynowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 110 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Wieprzowina z zapiecka 30 g (GLU) Salatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Salata 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] [kcal] 2 466,9 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 80 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	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,3 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 241,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-21 poniedziałek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 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) Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 387,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9	
	Piaszczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 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) Salatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,4 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-21 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna	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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Marchewka gotowana mini 150 g 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) Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek 30 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Salatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 109,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Marchewka gotowana mini 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 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) Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Wrzodowa	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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Marchewka gotowana mini 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 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) Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 248,4 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 001 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-21 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-21 poniedziałek	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 111,3 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,
- MIĘ* - 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,