

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela	poniedziałek
	2024-01-01	2024-01-02	2024-01-03	2024-01-04	2024-01-05	2024-01-06	2024-01-07	2024-01-08
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci
Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Szynka tostowa drobiowa 40 g Cedrob 20 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z indyka 60 g Łukosz 60 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
2. śniadanie	Krucze ciastka 60 g	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Gruszka 1 szt	Mandarynka 2 szt	Kisiel 200 ml	Kefir 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt
Obiad	Zupa kapuśniak 300 ml Szynka pieczona z jabłkami 60 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml Filet z kurczaka w panierce panko 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa z zielonego groszku po florencu 300 ml Zraz schabowy z szynką 70 g Kasza pęczak 170 g Sos pieczeniowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Pulpet drobiowy 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 70 g Ryż 170 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Kotlet schabowy 80 g Ziemniaki 170 g Kapusta biała zasmażana z pomidorami pelati 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa jarzynowa 300 ml Makaron pene 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 200 ml Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110 g
Podwieczorek	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Kiwi 1 szt	Rogalik z nadzieniem śliwkowym 2 szt	Mus truskawkowy 200 g	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Mini ciastko mix 1 szt	Krucze ciastka 60 g
Kolacja	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Salatka szwabska 100 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Salatka brokułowa z jajkiem 100 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica z warzywami JBB 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 30 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 20 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 30 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	wtorek	środa	poniedziałek		wtorek		środa	
	2024-01-09	2024-01-10	2024-01-01		2024-01-02		2024-01-03	
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa
Śniadanie	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 80 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 30 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z pomidorami 80 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 80 g Pumpnikiel 30 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt
2. śniadanie	Kiwi 1 szt	Herbatniki 50 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Ogórek 20 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynkowa 20 g Papryka 20 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Połędwica z warzywami JBB 20 g Papryka 20 g
Obiad	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Gołąbek po hiszpańsku 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 100 g Kompot owocowy 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony 60 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Szynka pieczona z jablkami 60 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Szynka pieczona z jablkami 60 g Sos majerankowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 70 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Zraz schabowy z szynką 70 g Kasza pęczak 170 g Sos pieczeniowy 60 g Surówka z kapusty pekińskiej 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml
Podwieczorek	Budyń 200 ml Płatki migdałowe 1 g	Banan 1 szt		Pomarańcza 1 szt		Kiwi 1 szt		Mandarynka 2 szt
Kolacja	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica sopocka 40 g Ogórek 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka szwabska diet. 100 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałatka szwabska 100 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Sałatka brokułowa z jajkiem diet. 100 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałatka brokułowa z jajkiem diet. 100 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	czwartek		piątek		sobota		niedziela	
	2024-01-04		2024-01-05		2024-01-06		2024-01-07	
	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Platki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Kakao 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt
2. śniadanie		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Papryka 20 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynka bankietowa 20 g Ogórek 20 g		Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Papryka 20 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Twarożek 40 g Ogórek 30 g
Obiad	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Pulpet drobiowy 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml Pulpet drobiowy 80 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka colleslaw 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml Miruna pieczona z koperkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml Medalion drobiowy 70 g Ryż 170 g Szpinak 120 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g	Zupa brokułowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 70 g Ryż brązowy 170 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Bitka schabowa 80 g Ziemniaki 170 g Surówka kopenhaska 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml
Podwieczorek		Mus truskawkowy bez cukru 200 g		Jabłko 1 szt		Krakersy 25 g		Kefir 1 szt
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połudwica z warzywami JBB 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 80 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g Połudwica z warzywami JBB 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 90 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 30 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 80 g Pomidor 20 g Dżem 20 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt

Jadłospisy dla kuchni za okres od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA GŁÓWNA

	poniedziałek		wtorek		środa	
	2024-01-08		2024-01-09		2024-01-10	
	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Cukrzycowa	Piaseczno Lekkostrawna
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z natką pietruszki 80 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 80 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g
2. śniadanie		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Jajko 1 szt Papryka 20 g		Chleb razowy 40 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Chleb razowy 40 g Masło 5 g Serek topiony 50 g Papryka 20 g	
Obiad	Zupa jarzynowa 300 ml Makaron pene 140 g Marchewka gotowana mini 120 g Kompot owocowy 200 ml Potrawka drobiowa diet. 110 g	Zupa fasolowa 300 ml Makaron razowy 140 g Kalafior 120 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Potrawka drobiowa w paprykowym trio 110 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 70 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 120 g Kompot owocowy 200 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 70 g Sos pomidorowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Zupa selerowa 300 ml Udziec z indyka pieczony 60 g Sos musztardowy 60 g Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 100 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony 60 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jaglana 170 g Kalafior 120 g Kompot owocowy 200 ml
Podwieczorek		Pomarańcza 1 szt		Budyń bez cukru 200 ml Płatki migdałowe 1 g	Kisiel bez cukru 200 ml	
Kolacja	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 30 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Ogórek 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g