

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kruche ciastka 50,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa pomidorow a z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z selera (z majonezem) 70,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kalańor 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kołła Gustavus 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 480,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 99,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 320,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,30
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa pomidorow a z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z selera (z majonezem) 70,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kalańor 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kołła Gustavus 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 531,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,50 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,60
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa pomidorow a z makaronem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Kalańor 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kołła Gustavus 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 492,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 130,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324,40 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Pieczeniowo Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250,00 g (MLE) Chleb razowy 140,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Ser biały 50,00 g (MLE) Ogórek 20,00 g	Zupa pomidorowa z ryżem brażowym 300,00 ml (MLE, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Surówka z selera (z majonezem) b/c 70,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml Kalańior 80,00 g	Mandarynka 2,00 szt	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 205,20 Białko ogółem [g] 117,40 Tłuszcz [g] 94,00 Węglowodany ogółem [g] 248,60 Błonnik pokarmowy [g] 46,70
	Pieczeniowo Wątrobowo-Truszk.	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Kalańior 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Ser biały 50,00 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,20 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90
	Pieczeniowo Wrzodowa	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300,00 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Kalańior 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 70,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Ser biały 50,00 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,20 Białko ogółem [g] 129,70 Tłuszcz [g] 91,50 Węglowodany ogółem [g] 343,70 Błonnik pokarmowy [g] 25,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-11 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml (MLE, GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100,00 g (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml (SEL)		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 905,40 Białko ogółem [g] 122,30 Tłuszcz [g] 150,40 Węglowodany ogółem [g] 277,00 Błonnik pokarmowy [g] 22,20
	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300,00 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2,00 szt Sos ziołowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Kalań 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka z kotła Gustavus 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło roślinne 5,00 g Szynka konserwowa 20,00 g (GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 236,90 Białko ogółem [g] 115,70 Tłuszcz [g] 78,40 Węglowodany ogółem [g] 306,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,90
2024-02-12 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 20,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 1,00 szt (MLE)	Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos pieczarkowy 60,00 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170,00 g (GLU) Sałata z buraka 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20,00 g (GLU) Sałata jarzynowa b/groszku 100,00 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 074,10 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 67,30 Węglowodany ogółem [g] 299,00 Błonnik pokarmowy [g] 32,50
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 20,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos pieczarkowy 60,00 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170,00 g (GLU) Sałata z buraka 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20,00 g (GLU) Sałata jarzynowa b/groszku 100,00 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,30 Białko ogółem [g] 87,50 Tłuszcz [g] 69,70 Węglowodany ogółem [g] 327,90 Błonnik pokarmowy [g] 33,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Pieczczo Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20,00 g (GLU) Sałatka jarzynowa b/groszku 100,00 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 354,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 90,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,10
	Pieczczo Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek topiony 50,00 g (MLE) Papryka 20,00 g	Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos pieczarkowy 60,00 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170,00 g (GLU) Brokuły 150,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20,00 g (GLU) Sałatka jarzynowa b/groszku 100,00 g (MLE, JAJ, SEL) Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 144,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 261,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 49,60
	Pieczczo Wątrob.-Tuzusk.	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 258,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,20
	Pieczczo Wzrodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Krem z dyni 300,00 ml (SEL) Szynka pieczona 100,00 g Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 258,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,20

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-12 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml <b>(MLE, GLU)</b> Masło 10,00 g <b>(MLE)</b> Jogurt naturalny 1,00 szt <b>(MLE)</b> Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml <b>(SEL)</b>		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 852,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 145,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,20 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,50
	Piaseczno L Bezmięczna 4p.	Płatki jęczmieńne na wodzie 250,00 g <b>(GLU)</b> Chleb pszenny 80,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 15,00 g Szynka piastowska 40,00 g <b>(GLU)</b> Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Krem z dyni 300,00 ml <b>(SEL)</b> Szynka pieczona 100,00 g Sos koperkowy 60,00 g <b>(GLU)</b> Kasza jęczmieńna 170,00 g <b>(GLU)</b> Sałata z buraka diet. 70,00 g Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 15,00 g Szynka miódowa z Dudy 40,00 g <b>(GLU)</b> Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 10,00 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20,00 g <b>(GLU)</b>	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 224,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 333,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,50
2024-02-13 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250,00 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenny 60,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 20,00 g <b>(GLU)</b> Masło 15,00 g <b>(MLE)</b> Szynka Maryny 40,00 g <b>(GLU)</b> Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Mini muffiny 2,00 szt	Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml <b>(GLU, JAJ, SEL)</b> Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g <b>(MLE, GLU)</b> Ziemniaki 170,00 g Surówka kopenhaska 70,00 g <b>(MLE, GOR)</b> Cukinia gotowana 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 40,00 g <b>(GLU)</b> Masło 15,00 g <b>(MLE)</b> Szynka piastowska 40,00 g <b>(GLU)</b> Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 1 994,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 70,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Płaczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 20,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa minestrone z łazankami 300,00 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170,00 g Surówka kopenhaska 70,00 g (MLE, GOR) Cukinia gotowana 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50,00 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 205,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,10 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,10
	Płaczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300,00 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana mini 150,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50,00 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 311,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,10 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,80
	Płaczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250,00 g (MLE) Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Papryka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50,00 g (MLE) Papryka 20,00 g	Zupa minestrone b/makaronu 300,00 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170,00 g Surówka kopenhaska 70,00 g (MLE, GOR) Cukinia gotowana 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 005,30 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,30 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 266,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-13 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Tizusk.	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa minestrone lek kostrawna 300,00 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana mini 150,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50,00 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 468,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,50 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,60
	Piaseczno Wzodowa	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa minestrone lek kostrawna 300,00 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowo śmietanowy 60,00 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana mini 150,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50,00 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 468,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,20 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 379,50 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,60
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml (MLE, GLU) Masło 15,00 g (MLE) Serek homog. słodzony 100,00 g (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml (SEL)		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 905,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 150,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,20
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa minestrone lek kostrawna 300,00 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100,00 g Sos szpinakowy b/ml 60,00 g Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana mini 150,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło roślinne 5,00 g Poledwica drobiowa 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 030,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,20 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14, środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Mini ciastko mix 1,00 szt	Zupa ogórkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlety jajeczne 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Bukiet warzyw 3-skt. 80,00 g	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 451,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,70
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa ogórkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlety jajeczne 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 540,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,40
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa koperkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlety jajeczne 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jarzynowy 60,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 521,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 89,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366,20 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,60



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Pięseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 50,00 g ( <b>SEL</b> ) Papryka 20,00 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlety jajeczne 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos chrzanowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml Sos chrzanowy 60,00 g ( <b>GLU</b> )	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli z suszonymi pomidorami 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 507,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 59,90
	Pięseczno Wątrob.-Tzusk.	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa koperkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet warzywny 100,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos jarzynowy 60,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko pieczone 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 372,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,40
	Pięseczno Wzodowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa koperkowa z ryżem 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet warzywny 100,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Sos jarzynowy 60,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ziemniaki 170,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko pieczone 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta warzywna 80,00 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 372,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,40

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-14 środa	Piaseczno Płynna	Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g Zupa mleczna miksowana 400,00 ml <b>(MLE, GLU)</b> Masło 10,00 g <b>(MLE)</b> Serek homogenizowany 100,00 g <b>(MLE)</b>		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1000,00 ml <b>(SEL)</b>		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 950,00 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 147,60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,50
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250,00 ml <b>(GLU)</b> Chleb pszenny 80,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 15,00 g Rolada z kurczakiem Duda 20,00 g <b>(GLU)</b> Dżem 30,00 g Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300,00 ml <b>(GLU, SEL)</b> Kotlety jajeczne 100,00 g <b>(GLU, JAJ)</b> Sos jarzynowy 60,00 g <b>(GLU, SEL)</b> Ziemniaki 170,00 g Bukiet warzyw 3-skl. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 15,00 g Pasta warzywna 80,00 g <b>(SEL)</b> Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 5,00 g Poledwica sopocka 20,00 g <b>(GLU)</b>	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 414,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,90 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,00 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,90 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,60
2024-02-15 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250,00 ml <b>(MLE, GLU, JAJ)</b> Chleb pszenny 60,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 20,00 g <b>(GLU)</b> Masło 15,00 g <b>(MLE)</b> Tyrolska 40,00 g <b>(GLU, MWP)</b> Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt naturalny 1,00 szt <b>(MLE)</b>	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml <b>(MLE, GLU, SEL)</b> Kotlet schabowy 100,00 g <b>(GLU, JAJ)</b> Ziemniaki 170,00 g Kapusta kiszona zasmażana 70,00 g <b>(GLU, MWP)</b> Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g <b>(GLU)</b> Bułka wrocławska 40,00 g <b>(GLU)</b> Masło 15,00 g <b>(MLE)</b> Kielbasa szyrkowa 40,00 g <b>(GLU)</b> Rzodkiewka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 286,50 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,40 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,70 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,20 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	Płaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, JA J</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40,00 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100,00 g ( <b>GLU, JA J</b> ) Ziemniaki 170,00 g Kapusta kiszona zasmażana 70,00 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Brokuły 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 413,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,00
	Płaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, JA J</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa selerowa 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100,00 g ( <b>GLU, JA J</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Brokuły 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 601,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,30
	Płaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Tyrolska 40,00 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 20,00 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100,00 g ( <b>GLU, JA J</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Kapusta kiszona zasmażana 70,00 g ( <b>GLU, MWP</b> ) Brokuły 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Rzodkiewka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 221,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 295,60 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,70

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-15 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Zacierka na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa selerowa 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Brokuły 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 615,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,40
	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa selerowa 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Brokuły 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 615,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,40
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony 100,00 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 140,00 g		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 3 059,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 149,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 315,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,50
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250,00 ml Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Polędwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa selerowa b/ml 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Brokuły 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Kielbasa szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5,00 g Schab Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 476,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 387,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,10

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Płaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Budyń 200,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski leniwe 250,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 440,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 85,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 17,20
	Płaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski leniwe 250,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 443,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 322,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,80
	Płaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski leniwe 250,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna 80,00 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 486,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 19,70
	Płaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmieńne na mleku 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrnka bankietowa 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20,00 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2,00 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Mandarynka 2,00 szt	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna z tuńczykiem 80,00 g ( <b>JAJ, RYB</b> ) Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 220,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 80,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 264,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-16 piątek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Ryż na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski leniwe 250,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 496,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,80
	Piaseczno Wzodowa	Ryż na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kluski leniwe 250,00 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 496,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,80
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt naturalny 1,00 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Mix obiad kolacja 1 000,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 889,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 149,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,20 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,50
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250,00 ml Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Szyrkowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2,00 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60,00 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Mandarynka 2,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Pasta jajeczna 80,00 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5,00 g Szynka bankietowa 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 062,90 <b>Białko</b> ogółem [g] 66,40 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 316,20 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 21,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 170,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kalańtor 80,00 g	Kiwi 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 117,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,40
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 170,00 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70,00 g Kalańtor 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 429,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 94,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 348,60 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,00
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 170,00 g ( <b>GLU</b> ) Kalańtor 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 365,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,60 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,00

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Pięseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50,00 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20,00 g	Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy 170,00 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70,00 g Kalańior 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Kiwi 1,00 szt	Chlebrazowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 105,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 79,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,10 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 273,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,90
	Pięseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 170,00 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 473,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,60 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,20
	Pięseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250,00 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa brokułowa 300,00 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron pene 170,00 g ( <b>GLU</b> ) Kalańior 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek wiejski 50,00 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 473,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,60 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,20
	Pięseczno Płynna	Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g Zupa mleczna miksowana 400,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony 100,00 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 905,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,30 <b>Tłuszcz</b> [g] 150,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 277,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,20



## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-17 sobota	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 100,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka piastowska 60,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa brokułowa b/ml 300,00 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150,00 g (GLU, SEL) Makaron pene 170,00 g (GLU) Kalańior 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Kiwi 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło roślinne 5,00 g Szynka miódowa z Dudy 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 107,40 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,60 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,30 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 326,60 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,80
2024-02-18 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kruche ciastka 50,00 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Ziemniaki 170,00 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 70,00 g (MLE) Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Cukier 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 391,70 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,50 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,90 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,40 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,70
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 100,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Rosół z makaronem 300,00 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Ziemniaki 170,00 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami 70,00 g (MLE) Marchewka gotowana 80,00 g (GLU) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Ser żółty 40,00 g (MLE) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Cukier 10,00 g Herbata 1,00 szt	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 446,90 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,20 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,20 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,30 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Piecaczno Lekkostrawna	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Rosół z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana 150,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Cukier 10,00 g Herbata 1,00 szt	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 478,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,70
	Piecaczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 140,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50,00 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20,00 g	Rosół z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z kapusty pekińskiej z porem i mandarynkami b/c 70,00 g ( <b>MLE</b> ) Cukinia gotowana 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 40,00 g ( <b>MLE</b> ) Papryka 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 227,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 248,40 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,30
	Piecaczno Wątrob.-Tłuszk.	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Rosół z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana 150,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20,00 g Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 482,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,80

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-18 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Rosół z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana 150,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 60,00 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20,00 g Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 482,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,80
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Jogurt owocowy 1,00 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 908,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 149,30 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,00 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,80
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Szynka biała z indyka Łukosz 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Rosół z makaronem 300,00 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziec kurczaka pieczony z/k 150,00 g Sos pieczeniowy diet. 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Marchewka gotowana 150,00 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15,00 g Poledwica drobiowa 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Cukier 10,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb pszenny 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5,00 g Szynka konserwowa 20,00 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 238,20 <b>Białko</b> ogółem [g] 93,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,50 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,80
2024-02-19 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kisiel z jabłkiem 200,00 ml	Zupa jarzy nowa 300,00 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka schabowa 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Sos chrzanowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 170,00 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70,00 g Bukiet warzyw 3-skl. 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 288,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 97,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,70 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,90

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Pieczeniowo Podstawowa	Kasza manna na mleku 250,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 20,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos chrzanowy 60,00 g (GLU) Kasza gryczana 170,00 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 80,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 443,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,20
	Pieczeniowo Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 456,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 106,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,20 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,10
	Pieczeniowo Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250,00 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU) Papryka 20,00 g	Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos chrzanowy 60,00 g (GLU) Kasza gryczana 170,00 g Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Pomarańcza 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80,00 g Ogórek kiszony 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 199,60 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,70 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 296,50 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,30
	Pieczeniowo Wątrobowo-Tłuszcz.	Kasza manna na mleku 250,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 40,00 g (GLU) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 424,40 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,50 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,40 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,70 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,60

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Pieczczo Wzrodowa	Kasza manna na mleku 250,00 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa jarzy nowa 300,00 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skł. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa 20,00 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło 5,00 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,40 Białko ogółem [g] 101,50 Tłuszcz [g] 69,40 Węglowodany ogółem [g] 361,70 Błonnik pokarmowy [g] 30,60
	Pieczczo Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml (MLE, GLU) Masło 10,00 g (MLE) Jogurt naturalny 1,00 szt (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml (SEL)		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Kefir 1,00 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 770,00 Białko ogółem [g] 109,80 Tłuszcz [g] 144,30 Węglowodany ogółem [g] 269,90 Błonnik pokarmowy [g] 22,20
	Pieczczo L Bezmielczna 4p.	Kasza manna na wodzie 250,00 ml (GLU) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka piastowska 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa jarzy nowa b/ml 300,00 ml (GLU, SEL) Bitka schabowa 100,00 g (GLU) Sos pietruszkowy 60,00 g (GLU) Kasza jęczmienna 170,00 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skł. 150,00 g Kompot owocowy 200,00 ml Pomarańcza 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80,00 g Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło roślinne 5,00 g Szynka z kotła Gustavus 20,00 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,00 Białko ogółem [g] 99,50 Tłuszcz [g] 60,60 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Błonnik pokarmowy [g] 36,20
2024-02-20 wtorek	Pieczczo Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 20,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Tw arozek ze szczypiorkiem 80,00 g (MLE) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200,00 ml (MLE)	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100,00 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 80,00 g (GLU, SEL) Surówka z selera (z majonezem) 70,00 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200,00 ml	Banan 1,00 szt	Chleb pszenny 60,00 g (GLU) Bułka wrocławska 40,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Połędwica sopočka 40,00 g (GLU) Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 326,30 Białko ogółem [g] 93,80 Tłuszcz [g] 69,30 Węglowodany ogółem [g] 344,30 Błonnik pokarmowy [g] 29,50

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Płaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 80,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z selera (z majonezem) 70,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 379,30 <b>Białko</b> ogółem [g] 96,00 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 352,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,60
	Płaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250,00 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 150,00 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 514,10 <b>Białko</b> ogółem [g] 100,10 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 385,10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,30
	Płaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250,00 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 80,00 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt	Chleb razowy 50,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5,00 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20,00 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 20,00 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki z brązowego ryżu 300,00 ml ( <b>SEL</b> ) Klopsik wieprzowy 100,00 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 60,00 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170,00 g Surówka z selera (z majonezem) b/c 70,00 g ( <b>JAJ, SEL</b> ) Brokuły 80,00 g Kompot owocowy bez cukru 200,00 ml	Jabłko 1,00 szt	Chleb razowy 120,00 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15,00 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 40,00 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 072,50 <b>Białko</b> ogółem [g] 84,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,80 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 269,90 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 48,30

## Jadłospisy tygodniowe za okres od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-02-20 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80,00 g (MLE) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 150,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko pieczone 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Połędwica sopocka 40,00 g (GLU) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,60
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250,00 g (MLE) Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80,00 g (MLE) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 150,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200,00 ml Jabłko pieczone 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło 15,00 g (MLE) Połędwica sopocka 40,00 g (GLU) Pomidor b/skórki 100,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,80 <b>Białko</b> ogółem [g] 98,60 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 360,80 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,60
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400,00 ml (MLE, GLU) Masło 10,00 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100,00 g (MLE) Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Kompot owocowy 200,00 ml Mix obiad kolacja 1 000,00 ml (SEL)		Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Jogurt owocowy 150g 1,00 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 952,00 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,80 <b>Tłuszcz</b> [g] 147,60 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,40 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,50
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250,00 g Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Szynka Maryny 40,00 g (GLU) Pomidor 70,00 g Sałata 30,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300,00 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100,00 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60,00 g (GLU) Ziemniaki 170,00 g Buraczki 150,00 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200,00 ml Banan 1,00 szt		Chleb pszenny 80,00 g (GLU) Bułka wrocławska 50,00 g (GLU) Masło roślinne 15,00 g Połędwica sopocka 40,00 g (GLU) Pomidor 90,00 g Sałata 10,00 g Herbata 1,00 szt Cukier 10,00 g	Chleb pszenny 50,00 g (GLU) Masło roślinne 5,00 g Szynka biała z indyka Łukosz 20,00 g (GLU)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 343,70 <b>Białko</b> ogółem [g] 81,90 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,00 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 380,30 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,80