

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-02-21 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,7 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) B/C 70 g (JAJ, SEL) Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,9 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 236,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-21 środa	Piaseczno Wątrob.-Tuzustk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3	
	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 325,8 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 870 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 146,3 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,2	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml ( <b>MLE, GLU, SOJ</b> )	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 167,9 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną b/ml b/gl 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 114,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Marchewka gotowana mini 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 280,8 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,2 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż brązowy 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 217,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek	Płateczno Wątrób.-Tzusk.		Zupa z cukini 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Płateczno Wziodowa		Zupa z cukini 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Płateczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 950 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 147,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Płateczno L.Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa z cukini b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-22 czwartek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa z cukini b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g ( <b>GLU</b> ) Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 260,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8	
2024-02-23 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 344,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 82,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 98,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 292 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 509,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 91,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 304,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 499 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 344,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-23 piątek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 44	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Wirozowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 807,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 148,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 228,2 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-23 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g ( <b>GLU, JAJ, MWP</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
2024-02-24 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Krucho ciastka 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 484,1 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Podstawowa		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 409,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Lekkostrawna		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Podstawowa		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-24 sobota	Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa selerowa 300 ml ( <b>SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka wielowarzywna 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 104,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 255,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 987,4 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 151,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 077,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 308 Błonnik pokarmowy [g] 32,9



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-24 sobota	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki mix 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 081,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 92,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 56 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Serek homogenizowany szt. 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 412,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 320 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4
	Piaseczno Podstawowa		Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 504,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 362 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5
2024-02-25 niedziela	Piaseczno Lekkostrawna		Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 548,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 81 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-25 niedziela

Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 140,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
Piaseczno Wątrob.-Tuzuski.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) 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 300 ml (MLE, GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) 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) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) 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 300 ml (MLE, GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) 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) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 435,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 905,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 150,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Befszyk wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-25 niedziela	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Befszytk wieprzowy z pieca 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 316,5 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 219,8 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
2024-02-26 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron kokardki 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,5 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron razowy 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 225,4 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-26 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g (GLU, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Wziodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g (GLU, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 950 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 147,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g (GLU, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 300,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (GLU, SEL) Potrawka z indyka z pieczoną dynią 150 g (GLU, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 100 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-27 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,4 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-27 wtorek	Piaseczno Wzrodowa		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,1 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 770 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 144,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 70,2 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-02-28 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini ciastko mix 1 szt	Zupa kapuśniak 300 ml (GLU, MWP, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 350,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-28 środa

Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słończnikiem prażonym 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 418,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką 100 g ( <b>GLU, GOR</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słończnikiem prażonym 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 279,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miódowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-28 środa	Piaseczno Wziodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 950 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 147,6 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 411,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
2024-02-29 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt z musem malinowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Marchewka z groszkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 358,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 300,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-29 czwartek

Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 461,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2
Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 453,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 96,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 344,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5
Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa drobiowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 164,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 85,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 82 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 270,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,3
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z pomidorami 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica soppocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 309,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 342,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-02-29 czwartek	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z pomidorami 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4	
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) 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] 2 868 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 146,3 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 22,2	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt sojowy z musem malinowym 150 g (SOJ)	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 271 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,6