

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-01 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 004,5 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 121,6 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 125,2 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńska piastowska 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 90 g (GLU) Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z koperkiem 80 g (MLE, JAJ, RYB) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 131,4 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 268,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-01 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 218,2 Białko ogółem [g] 75,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 889,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 149,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 896,2 Białko ogółem [g] 53,1 Tłuszcz [g] 51,4 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa krupnik z ziemniakami 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 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] 1 963,3 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-02 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Buraczki 80 g (GLU, SEL) Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Rogalik z serem i szpinakiem 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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] 2 421 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,9	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,2 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy z cebulką i pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Szpinak 80 g (GLU) 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] 2 246,6 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 49,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-02 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	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] 2 905,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 150,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 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] 2 007,3 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 152 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-03 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 250 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-03 niedziela	Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,4 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 149,3 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 22,8	
	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	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 140 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica sopówka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 053 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 284,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
2024-03-04 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-04 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa		Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,8 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek topiony 50 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa fasolowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 398,6 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 303,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,8 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-04 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 144,3 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron pene 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej 80 g 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)
2024-03-05 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 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) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-05 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 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) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 362 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,7 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Błonnik pokarmowy [g] 25	
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) 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 dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 121,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-05 wtorek	Piaseczno Wzrostowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 952 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 147,6 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,5	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka na Dzień dobry 40 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml (MLE, GLU, SOJ)	Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 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 roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 114,6 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka na Dzień dobry 40 g (GLU) Pomidor 70 g Dżem 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 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 roślinne 15 g Połędwica sopocka 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 081,4 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
2024-03-06 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-06 środa	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Papryka 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] 2 296,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) 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] 2 275,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa 300 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 960,2 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa 300 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) 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] 2 352,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Wizodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa 300 ml (SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) 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] 2 352,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-06 środa	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 144,3 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 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,1 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 51,9 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jaglana 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka szwabska diet. 100 g (GLU, JAJ) 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] [kcal] 2 037,7 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
2024-03-07 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jabłko 1 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mini muffiny 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 297 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-07 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki z brązowego ryżu 300 ml (SEL) Wieprzowina po toskańsku 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 410,4 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 107,2 Węglowodany ogółem [g] 265 Błonnik pokarmowy [g] 47,1
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) 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		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) 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		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 341,7 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 954 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 154,6 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 22,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-07 czwartek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyunka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 29	
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyunka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,9 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024-03-08 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,3 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 338,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyunka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 445,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyunka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-08 piątek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzyny po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,5 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,3	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzyny 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (MLE, SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzyny 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 907,4 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 150,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 350 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzyny po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 107,5 Białko ogółem [g] 71,9 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 355,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-08 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 350 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos ziołowy 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 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024-03-09 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 279,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 428 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,9 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 184,7 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-09 sobota	Piaseczno Wątrob.-Tuzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	
	Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa 300 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,6 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 889,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 149,7 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,5	
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskopki 30 g (GLU, JAJ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 001,9 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Poledwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 083,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-10 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 480,5 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 531 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	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) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera (z majonezem) b/c 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kalafor 80 g	Mandarynka 2 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] 2 205,2 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,7
	Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-01 do dnia 2024-03-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-10 niedziela	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 559,2 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	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] 2 905,4 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 150,4 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus owocowo bananowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 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] 2 141,9 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Oznaczenia alergenów:

- MLE - *Białko mleka krowiego,*
- GLU - *Gluten,*
- JAJ - *Jaja kurze,*
- OZI - *Orzechy ziemne,*
- OAR - *Orzechy archaidowe,*
- OWŁ - *Orzechy włoskie,*
- SEL - *Seler,*
- S02 - *Dwutlenek siarki / siarczyny,*
- RYB - *Ryby,*
- SKO - *Skorupiaki,*
- MIE - *Mięczaki,*
- SOJ - *Soja,*
- STR - *Rośliny strączkowe,*
- GOR - *Gorzycza i produkty pochodne,*
- SEZ - *Ziarno sezamu,*
- ŁUB - *Łubin i produkty pochodne,*