

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 207,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 83,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 68 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczarkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 359,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 354,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 462,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 91,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek topiony 50 g Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczarkowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 169,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 83 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 268,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,5
	Piaseczno Wątrobowo-Tłuszcz.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 393,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-11 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa		Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Banan 1 szt	Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 288 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Krem z dyni 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos koperkowy 60 g Kluski śląskie 170 g Salatka z buraka diet. 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 20 g Salatka jarzynowa b/groszku 100 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 405,1 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7
2024-03-12 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Mini muffiny 2 szt	Zupa minestrone z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka kopenhaska 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 983,3 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Piaseczno Podstawowa		Zupa minestrone z łazankami 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka kopenhaska 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Poledwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,8 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-12 wtorek

Plaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 225,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4
Plaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g Papryka 20 g	Zupa minestrone b/makaronu 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka kopenhaska 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 993,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 263,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,8
Plaseczno Wątrob.-Tuzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 383,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2
Plaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 383,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-12 wtorek	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 840,9 Białko ogółem [g] 64,1 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 030,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2024-03-13 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa ogórkowa 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Ryż 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Kompot owocowy 200 ml Bukiet warzyw 3-skl. 80 g	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Ryż 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-13 środa

Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 522,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek ze szczypiorkiem 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Pasta warzywna 50 g Papryka 20 g	Zupa marchwianka 300 ml Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g Ryż brązowy 170 g Surówka z marchwi, ananasa i kukurydzy 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 223,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 53,9
Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 513,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6
Piaseczno Wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 513,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g	Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 336,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-13 środa	Plaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa marchwianka 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Jajko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 33	
	Plaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Surówka z selera (z majonezem) 100 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 319,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Błonnik pokarmowy [g] 33	
2024-03-14 czwartek	Plaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka panier. w płatkach kukurydzianych 100 g Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Surówka z selera (z majonezem) 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Plaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Plaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 70 g Surówka z selera (z majonezem) b/c 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 937,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-14 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 093,9 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 48,4 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 149,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2024-03-15 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 267,4 Błonnik pokarmowy [g] 18

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-15 piątek

Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pejzanka 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 19,2
Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
Piaseczno Cukrzykowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 20 g	Zupa pejzanka 300 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 240,8 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 260,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7
Piaseczno Wątrobowo-Trzuskawk.	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
Piaseczno Wzrodowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Pierogi z serem II 220 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt sojowy z musem mango 200 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 065,1 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,8



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-15 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 055,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,5
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml Cukinia gotowana 80 g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 190,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 85 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,5
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Makaron spaghetti 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 502,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 399,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g Ogórek 20 g	Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy 150 g Ryż brązowy 170 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 174,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 270,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 47,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-16 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Wziodowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,1 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g Makaron spaghetti 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 129,7 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2024-03-17 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Krucho ciastka 50 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-17 niedziela	Piaseczno Podstawowa		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 457,4 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Lekkostrawna		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Twarożek 50 g Ogórek 20 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 208,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,4
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Wrzodowa		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-17 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g	Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 118 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 159,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
2024-03-18 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 31	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-18 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Papryka 20 g	Zupa porowo serowa z ziemniakami 300 ml Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta z zielonego groszku 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,1 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,8
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml Bitka schabowa 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-19 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml	Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,7 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym 240 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Surówka wielowarzywna 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 106,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 244,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,3
	Piaseczno Wątroby - Trzusk.	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z koperkiem 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-19 wtorek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 345,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 247,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 76,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym diet. 240 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 296,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9
2024-03-20 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Budyń 200 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka colleslaw 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтет 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 604,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 109 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20
	Piaseczno Podstawowa		Zupa pieczarkowa 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka colleslaw 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтет 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 619,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 109,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-20 środa	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 518 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7	
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Surówka collesław 70 g Buraczki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos ziołowy 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 272,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,4	
	Piaseczno Wątrob.-Trzuskik.	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Wzrodowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml	Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 430,8 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3



## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-20 środa	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sałatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g Sos ziołowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasztet 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 398,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26
------------------	-----------------------------	---	--	---	--	--	---	---