

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-03-21 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa grochowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Brokuły 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 148,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Brokuły 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,6 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 369,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g Ogórek 20 g	Zupa grochowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ryż brązowy 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-21 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa z cukini 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa z cukini 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 385,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 060,8 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 148,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Herbatniki 50 g	Zupa z cukini b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 286,2 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa z cukini b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,6 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-22 piątek	Pieczeniowo Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz panierowany 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Szynka miodowa z Dudy 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Pieczeniowo Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz panierowany 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Szynka miodowa z Dudy 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 356,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Pieczeniowo Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Szynka miodowa z Dudy 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,7 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Pieczeniowo Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Papryka 20 g	Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Szynka miodowa z Dudy 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 289,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
	Pieczeniowo Wętrob.-Tłustk.	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta warzywna 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka miodowa z Dudy 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 416,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-22 piątek	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta warzywna 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 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	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,8 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 416,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 15 g Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 918,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 149,4 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Pasta warzywna 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt Szynka miódowa z Dudy 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 331,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Pasta warzywna 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy pęczak 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos koperkowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt Szynka miódowa z Dudy 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,2 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2024-03-23 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g	Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Kasza bulgur 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 447,5 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-23 sobota

Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Kasza bulgur 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy 100 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 275,8 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g Papryka 20 g	Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g Kasza bulgur 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 136,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 263,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,9
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Serek homogenizowany z koperkiem 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy 100 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-23 sobota	Piaseczno Wrzodowa		Zupa selerowa 300 ml Medalion drobiowy 100 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 098,2 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 152,7 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g	Zupa selerowa b/ml 300 ml Medalion drobiowy 100 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 030 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa selerowa b/ml 300 ml Medalion drobiowy 100 g Kasza bulgur 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2024-03-24 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotle Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 483,2 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-24 niedziela	Piaseczno Podstawowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z cebulką (smażony) 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynkowa 20 g Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 273,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,3
	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 506 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z kotta Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynkowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 506 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-24 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 15 g Serek homog. słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 3 016,2 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 151,4 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 269 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml Befszyk wieprzowy z pieca 100 g Sos pietruszkowy 60 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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 Szynkowa 20 g
2024-03-25 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa brukselkowa 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g Połędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 232,4 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem, ananasem i kukurydzą 80 g Połędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-25 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałata ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 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] 102 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6	
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Twarożek 60 g Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron razowy 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Sałata z ryżem brązowym i kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 256,6 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,7
	Piaseczno Wątrob.-Tzjuszk.	Kasza manna na mleku 250 ml 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	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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] 2 258,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	
	Piaseczno Wirozowa	Kasza manna na mleku 250 ml 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	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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] 2 258,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 10 g Serek homog. słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml	Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 060,8 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 148,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-25 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza manna na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza manna na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Potrawka drobiowa ze szpinakiem 150 g Makaron kokardki 170 g Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z kurczakiem diet. 80 g Polędwica sopocka 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
2024-03-26 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 793,4 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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 Szynka piastowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 943 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 427,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		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 Szynka piastowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 018,2 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 438,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-26 wtorek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek chrzanowy 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 45
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka piastowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 462,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Wizrodowa	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Twarożek 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka piastowska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 462,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 10 g Jogurt naturalny 100 ml Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 880,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 145,3 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml b/gl 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-26 wtorek	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml b/gł 300 ml Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g Sos jarzynowy 60 g Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 524,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2024-03-27 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Herbatniki 50 g	Zupa fasolowa 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 385,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Podstawowa		Zupa fasolowa 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 398,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 334 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Jajko 1 szt Pomidor 20 g	Zupa fasolowa 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 323,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-27 środa	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Wzodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 328,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 060,8 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 148,6 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbatniki 50 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 181,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Kasza jęczmienna 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 80 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	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-28 czwartek	Pieczeniowo Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 100 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 670,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Pieczeniowo Podstawowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 100 g Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 845,7 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 120,2 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Pieczeniowo Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 538,6 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Pieczeniowo Cukrzycowa	Płatki jęczmieńne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml Filet z kurczaka po tokańsku 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 588,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 117,3 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	Pieczeniowo Wątrobowo -Tłuszcz.	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 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	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-28 czwartek	Piaseczno Wzrodowa	Ryż na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Twarożek z oliwkami 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Połędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7	
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 10 g Serek homog. słodzony kg 100 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 978,8 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 147,3 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 265,7 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 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] 2 346,9 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024-03-29 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Serek wiejski z koperkiem 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa szczawiowa 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Budyń 200 ml	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 355 Białko ogółem [g] 72,5 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-29 piątek	Piaseczno Podstawowa		Zupa szczawiowa 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 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 z makrelą 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 358,8 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 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 z makrelą 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 313,4 Białko ogółem [g] 72,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,7
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Ogórek 20 g	Zupa szczawiowa 300 ml Dorsz pieczony z koperkiem 100 g Sos ziołowy 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb razowy 90 g Mini sucharki pełnoziarniste 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,3
	Piaseczno Wątrob.-Trusk.		Zupa kalafiorowa 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa kalafiorowa 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,1 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 393,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Płynna		Mix obiad kolacja 1 000 ml Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 000,2 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 150,7 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-29 piątek	Placeczno L Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mandarynka 2 szt	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Budyń na mleku sojowym 200 ml	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 196,8 Białko ogółem [g] 56,8 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	
	Placeczno L Bezmielczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml Knedle z nadzieniem z moreli 260 g Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Poledwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,5 Białko ogółem [g] 55,2 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
2024-03-30 sobota	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g Szpinak 80 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 237,5 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	Placeczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 80 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 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] 2 383,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Placeczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 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] 2 341,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 347,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-30 sobota	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 140 g Masło 15 g Ser biały 60 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Ogórek 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 jarzynowa 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z selera (z majonezem) 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,8 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,7
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 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] 2 381,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło 15 g Szynkowa 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] 2 381,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 15 g Serek homogenizowany 100 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 016,2 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 151,4 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 883,5 Białko ogółem [g] 61,2 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-30 sobota	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żupa jarzynowa b/ml 300 ml Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g Sos majerankowy 60 g Ryż 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 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] 2 028,2 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
2024-03-31 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Paszтет z gęsią 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto Izaura 80 g	Chleb razowy 70 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka jarzynowa II 80 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 902,3 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 128,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Chleb razowy 30 g Masło 15 g Paszтет z gęsią 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaura 80 g		Chleb razowy 70 g Chleb pszenny 50 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka jarzynowa II 80 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 955,3 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 130,6 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 30 g Masło 15 g Paszтет z gęsią 30 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaura 80 g		Chleb razowy 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka jarzynowa b/groszku 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,4 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Paszтет z gęsią 30 g Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g Ogórek 30 g	Żurek z kielbasą, jajkiem i ziemniakami 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Makaron razowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt		Chleb razowy 120 g Masło 10 g Wieprzowina z zapiecka 30 g Sałatka jarzynowa II 80 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 630,7 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 118,6 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-03-31 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaaura 80 g		Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapięcka 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Wrzodowa		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto Izaaura 80 g		Chleb pszenny 100 g Bułka wrocławska 30 g Masło 10 g Wieprzowina z zapięcka 50 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,2 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 937,8 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 154,2 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Jabłko 1 szt	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. b/ml 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło roślinne 15 g Wieprzowina z zapięcka 30 g Sałatka jarzynowa b/groszku 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 303,7 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 325,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. b/ml 300 ml Udziec z indyka pieczony z jabłkami i żurawiną 100 g Kopytka 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt		Chleb razowy 70 g Bułka wrocławska 30 g Masło roślinne 15 g Wieprzowina z zapięcka 30 g Sałatka jarzynowa b/groszku 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-01 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml	Babka cytrynowa 80 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 967,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 422,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9	
	Piaseczno Podstawowa	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pierogi z białą kielbasą i okrasą 260 g Buraczki 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Babka cytrynowa 80 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 218,3 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 456,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Babka cytrynowa 80 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 936,7 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 446,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g Ogórek 30 g	Zupa brokułowa 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Sałatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszcz.	Płatki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Babka cytrynowa 80 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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 Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 847 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 451,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-04-01 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-01 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	Platki ryżowe na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa b/ml 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Babka cytrynowa 80 g	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 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 Połędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 847 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 451,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Masło 10 g Serek homog. słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml	Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 928,8 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 145,3 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 089,3 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło roślinne 15 g Schab karkowy pieczony w majeranku 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml Rolada schabowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło roślinne 15 g Sałatka z tuńczyka z jajkiem diet. 80 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Połędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 31,7