

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-02 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa pomidorowo-dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 283,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4
2024-04-03 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 170 g Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 80 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 127,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9
2024-04-04 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (SEL) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 249,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31
2024-04-05 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paprykarz z marchewki diet. 80 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml	Zupa z ciecierzycy 300 ml (GLU, MWP, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 458,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-02 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-06 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pieczeń rzymska z pieczarkami 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Marchewka talarki mix 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,1 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
2024-04-07 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 40 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 26
2024-04-08 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Krem z warzyw 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sałatka z buraka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,2 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 312,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2024-04-09 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,3 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
2024-04-10 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa z soczewicy 300 ml (SEL) Wieprzowina duszona 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

### **Oznaczenia alergenów:**

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