

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.-Trzustk.	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