

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-04-11 czwartek	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) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panier. w platkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (MWP) Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 454,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka panier. w platkach kukurydzianych 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (MWP) Surówka z selera (z majonezem) 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 581 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 375 Błonnik pokarmowy [g] 37,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU, MWP) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kapusta kiszona zasmażana 80 g (MWP) Surówka z selera (z majonezem) b/c 70 g (JAJ, SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 278 Błonnik pokarmowy [g] 51,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-11 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,3 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 220,8 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 49,7 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-12 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 008,4 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 17,4
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,6 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 18,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 165 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 21
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy b/c 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 80 g (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 258,3 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 263,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Piaseczno Wętrob.-Tłuszcz.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-12 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połudwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,5 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,4	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g (SOJ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 072,7 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 309 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g (SOJ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 062,9 Białko ogółem [g] 66,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 317 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
2024-04-13 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Kompot owocowy 200 ml Cukinia gotowana 80 g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-13 sobota	Piaseczno Podstawowa		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 502,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 399,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) 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 (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustki		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	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 Wzrostowa		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-13 sobota	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE)	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,6 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 242,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 218,7 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Cukinia gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)
2024-04-14 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 100 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 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 844,9 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 100 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-14 niedziela

Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 593,7 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 275,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 266,3 Błonnik pokarmowy [g] 47
Piaseczno Wątrob.-Tzjusik.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piaseczno Wzrodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-14 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 424,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
2024-04-15 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,2 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 302,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) 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 (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokułami diet 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-15 poniedziałek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna z brokulami 80 g (MLE, JAJ, GOR) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,8	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 098,3 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-15 poniedziałek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Schab pieczony w pesto bazyliowym 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2024-04-16 wtorek	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) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 80 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 665,1 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa diet. 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,8 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 407,6 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 240 g (SEL) Surówka wielowarzywna 70 g Cukinia gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 005,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 207,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-16 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa diet. 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 733,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Wizodowa		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa diet. 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 733,7 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa diet. 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 603,9 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 395,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Potrawka drobiowa diet. 240 g (SEL) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,6 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 397,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-17 środa	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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU)	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 592,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 23	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 140 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 601,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 687,1 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa pieczarkowa 300 ml (MLE, SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Szpinak 80 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 257,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-17 środa	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3	
	Piaseczno Wziodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU, MWP)	Wartość energetyczna[kcal] 2 553,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,6 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 20,5	
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń na mleku sojowym 200 ml (MLE, GLU, SOJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 476,4 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Bitka schabowa 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 140 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтет 60 g (GLU, JAJ, MWP) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g (GLU, MWP) Tyrolska 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 442 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-18 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Brokuły 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,3	
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Brokuły 80 g Surówka collestaw 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 323,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,5 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa grochowa 300 ml (GLU, MWP, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Surówka collestaw 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 317,7 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 752,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-18 czwartek	Piaseczno Wrzodowa	Ryż na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 752,6 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 417,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8	
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 388,6 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Pierogi z mięsem II 220 g (GLU, JAJ, MWP) Marchewka gotowana mini 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
2024-04-19 piątek	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) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 434,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 28	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-19 piątek	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 155 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,8
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustki	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,8 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-19 piątek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 235,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzyny po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,9 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 80 g (SEL) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzyny po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2024-04-20 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (MLE, GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g (MLE, GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,7 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-20 sobota

Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 387,8 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 114,5 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 259 Błonnik pokarmowy [g] 51,3
Piaszczno Wątrob.-Tłuszk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
Piaszczno Wiziodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-04-20 sobota	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ciasteczka bez mleka i cukru z owocami 40 g	Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 128 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)

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,*