

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-01 piątek	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) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 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] 2 450 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 320,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 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] 2 615,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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] 2 499 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-01 piątek

Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) 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 ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	Gruszka 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] 2 222,5 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,4
Piaszczno Wątroby-Tłuszk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Sos kremowy - szpinowowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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] 2 366,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
Piaszczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Sos kremowy - szpinowowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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] 2 479 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 35
Piaszczno L Bezmielczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos kremowy - szpinowowy b/ml b/gl 60 g	Jabłko 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] 2 256,3 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-01 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna z dynią 60 g (SEL) Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Makaron orzo 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos kremowy - szpinnowowy b/ml b/gl 60 g		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] 2 332,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,6
	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] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-02 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) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Marchewka gotowana mini 80 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] 2 189,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	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) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Marchewka gotowana mini 80 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] 2 202,6 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-02 sobota

Piaseczno 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) Pieczeń wiedeńska 20 g Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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 Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaseczno 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) Pieczeń wiedeńska 20 g Ogórek 70 g Salata 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka z kapusty kiszanej b/c 70 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 Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 991,2 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
Piaseczno Wątrobn.-Trzustk.	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) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 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] 2 336,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 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] 2 336,5 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-02 sobota	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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] 2 052,9 Białko ogółem [g] 70,5 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	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	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
2024-11-03 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny 60 g Ryż 170 g Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 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) Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 389 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny 60 g Ryż 170 g Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 481 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-03 niedziela	Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny diet. 60 g Ryż 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 105 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 269,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,4
	Piaszczno Wątrob.-Trusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaszczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ryż 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaszczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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	Mus truskawkowy 200 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny diet. 60 g Ryż 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 055,6 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-03 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos słodko kwaśny diet. 60 g Ryż 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 323,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-04 poniedziałek	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka w panierce panko 110 g (JAJ) Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka w panierce panko 110 g (JAJ) Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,4 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-04 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki 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) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Kasza gryczana biała 170 g Ogórek kiszony 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 258,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,5	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Wrzodowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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		Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 337,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 095,8 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-04 poniedziałek	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 kalafiorowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 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] 2 149,5 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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
2024-11-05 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynekowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 482,8 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynekowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 632,4 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 391,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-05 wtorek	Piaszczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 629,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml (MWP, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 326,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
	Piaszczno Wątrobow.-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 700,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 407,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaszczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 689,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 405 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-05 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 373,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kasza orkiszowa 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 ml (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] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-06 środa	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 miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 458 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Rumszyk wołowo-wieprzowy z cebulką 100 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt Sos chrzanowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-06 środa

Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 655,6 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa minestrone z makaronem orkiszowym pełnoziarnistym 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 446 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 632 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-06 środa	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 miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 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 biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 378,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.śłodzony kg 100 g (MLE)		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
2024-11-07 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) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miódowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 471,3 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-07 czwartek

Piaszczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 661,6 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 28
Piaszczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 873,6 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Błonnik pokarmowy [g] 30
Piaszczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 472,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 121,1 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
Piaszczno Wątrobowo-Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 733,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 30

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-07 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 733,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 582,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 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)	Wartość energetyczna[kcal] 2 687,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 376,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсовana 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] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-08 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 534,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-08 piątek	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 667,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5
	Piaseczno Wątroby-Trzustki	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-08 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-09 sobota	Pieczczo Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinią 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 900,9 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 242,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,1	
	Pieczczo Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinią 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 046,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 258,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Pieczczo Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) 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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 250,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Pieczczo Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 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 jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g (MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 962 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 223 Błonnik pokarmowy [g] 44,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-09 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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] 2 050,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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] 2 050,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 522,6 Białko ogółem [g] 57,4 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 667,3 Białko ogółem [g] 65,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 220,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	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] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-10 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 229,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 370,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 338,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 322,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 60 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	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka kopenhaska 70 g (MLE, GOR) Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 059,6 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 239,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,7
	Piaseczno Wątroby-Trzustki	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 379 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-01 do dnia 2024-11-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-10 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 452,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 379 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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	Biskvity 40 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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] 1 980,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 311,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 60 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		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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 Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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

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	- Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,