

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

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-11 poniedziałek	Pieczeniowo Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Pieczeniowo Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 322,6 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Pieczeniowo Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 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] 2 332,4 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Pieczeniowo Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa 400 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z warzywami i pestkami słonecznika 60 g (SEL) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 224,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,7

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

2024-11-11 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzuszk.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Makaron spaghetti 170 g ( <b>GLU</b> ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Plymna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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

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

2024-11-12 wtorek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, SO2, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5	
	Placeczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kalań 80 g 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Placeczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 407,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Placeczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 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 brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8

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

2024-11-12 wtorek	Piaseczno Wajrob.-Trzustk.		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Kisiel 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa zacierkowa z dynią 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Salatka owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 150 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 016,7 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Sałata owocowa z owoców tropikalnych z sokiem z marakui 200 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 119,3 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 331,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	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

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

2024-11-13 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 486,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 724,5 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek miętowy 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa grochowa 300 ml ( <b>GLU, MWP, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka wielowarzywna 70 g Szpinak 80 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy bez cukru 250 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g ( <b>JAJ</b> ) Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 567,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,7

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

2024-11-13 środa	Piaseczno Wątrob.-Tzusk.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Wziodowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 123,6 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Ryż 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Plymna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 227,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 237,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

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

2024-11-14 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana 170 g	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 095,1 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt Kasza gryczana 170 g		Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,7 Białko ogółem [g] 71,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,8 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 401,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek homogenizowany z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 170 g Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 267,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
	Piaseczno Wątrob.-Tłustk.	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

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

2024-11-14 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Kasza orkiszowa 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,7 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza orkiszowa 170 g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,8 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Kasza orkiszowa 170 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homogenizowany natur kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 259,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 249,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-11-15 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek z papryką 60 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 150 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Zupa pieczarkowa z lazankami 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8



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

2024-11-15 piątek

Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 26
Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, 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 Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z papryką 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml (GLU, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 244,2 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 271,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,6
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, 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 Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,9 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

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

2024-11-15 piątek	Piaszczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, 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 Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, 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	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 049 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (GLU, 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 Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 040,8 Białko ogółem [g] 76,8 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (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] 2 225,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-16 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ) Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

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

2024-11-16 sobota

Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 344 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 140 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Sałata 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 20 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z papryki z olejem b/cukru 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 246,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,9
Piaseczno Wątrob.-Tłustk.	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 100 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

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

2024-11-16 sobota	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 101,2 Białko ogółem [g] 78,9 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 60 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Schab z pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sos pietruszkowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza bulgur 170 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynekowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 068,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-11-17 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 188,4 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 327,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa biała z indyka Łukosz 60 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g ( <b>JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynekowa z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9

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

2024-11-17 niedziela

Piecaczno Lekkostrawna	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 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Piecaczno 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) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Bukiet warzyw 3-skl. 80 g	Pomarańcza 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] 2 090,2 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,2
Piecaczno Wątrob.-Tzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piecaczno Wziodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 70 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) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 70 g (GLU) Bułka wrocławska 40 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piecaczno L.Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 truskawkowo-bananowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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 Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 122,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

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

2024-11-17 niedziela	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udziki z kurczaka pieczone 120 g Sos ziołowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 247,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-11-18 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 80 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 279,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno Podstawowa		Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 80 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Fasolka gotowana duet z masłem i bułką tartą 80 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska 80 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, GOR</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

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

2024-11-18 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 431 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,3	
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem 300 ml ( <b>MLE, JAJ, SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 80 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z rzepy białej 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 213,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,6	
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka miodowa z Dudy 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 106,8 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 60,3 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

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

2024-11-18 poniedziałek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 061,1 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>SEL</b> ) Bitka z kurczaka z pulpa mango 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos pieczeniowy diet. 60 g ( <b>GLU</b> ) Kasza orkiszowa 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka szwabska diet. 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Pomidor 90 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Jogurt naturalny 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-11-19 wtorek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Surówka z pora (z majonezem) 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mus bananowy 200 g	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z pora (z majonezem) 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 448,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9



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

2024-11-19 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,6 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4	
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Maryny 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Kasza pęczak 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z pora (z olejem rzepakowym) 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mus bananowy 200 g	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 102,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 47	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gł 60 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,5 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały 80 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,3 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1

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

2024-11-19 wtorek	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml	Mus bananowy 200 g	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 353 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Serek homog. słodzony kg 100 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt ( <b>MLE</b> )	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
2024-11-20 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Polędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Sos słodko kwaśny 60 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

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

2024-11-20 środa

Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami i kielbasą 300 ml ( <b>MLE, GLU, MWP, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Sos słodko kwaśny 60 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 120 g Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Sos słodko kwaśny diet. 60 g Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,6 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb razowy 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g ( <b>JAJ</b> ) Połędwica z warzywami JBB 20 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło 5 g ( <b>MLE</b> ) Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> ) Papryka 20 g	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż brązowy 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g ( <b>MLE, JAJ</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 172,3 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 266,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,9
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

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

2024-11-20 środa	Piaseczno Wzrostowa		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml ( <b>SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos majerankowy 60 g ( <b>GLU</b> )		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jagodami 200 ml ( <b>GLU, JAJ, SOJ, SEZ</b> )	Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos słodko kwaśny diet. 60 g	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 246,6 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Żurek z ziemniakami diet. 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos słodko kwaśny diet. 60 g		Chleb pszenny 80 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g ( <b>GLU</b> ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 326 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) Masło 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homog. słodzony 100 g ( <b>MLE</b> )		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml ( <b>SEL</b> )		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )

### **Oznaczenia alergenów:**

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),  
*GLU* - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,  
*JAJ* - Jaja i produkty pochodne,  
*OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,  
*OWŁ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,  
*SEL* - Seler i produkty pochodne,  
*S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,  
*RYB* - Ryby i produkty pochodne,  
*SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,  
*MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,  
*SOJ* - Soja i produkty pochodne,  
*GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,  
*SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,  
*ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,