

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-11-21 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 293 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,6 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Półdewica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,2 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Kasza gryczana 170 g Brokuły 80 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 231,9 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 42,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-21 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusik.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,6 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 474 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 103,9 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.		Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 289,8 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-22 piątek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 154,5 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 18,3
	Piaszczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Piaszczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-wisniowy 60 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7
	Piaszczno Wątrobowo-Trzustki	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-22 piątek	Piaszczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,5 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 194,1 Białko ogółem [g] 60,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 380 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna 60 g (JAJ) Szynka 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 bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 156,3 Białko ogółem [g] 66,4 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
2024-11-23 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-23 sobota	Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (MLE, GLU, SEL) Makaron orkiszowy pełnoziarnisty 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 085,4 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 255 Błonnik pokarmowy [g] 48,5
	Piaszczno Wątrobowo-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaszczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 187 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 112,9 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-23 sobota	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Makaron świderki 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenney 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,5 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 524,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 401,4 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenney 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 518,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 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 ryżem brązowym 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 248,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-24 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 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 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 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 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 342,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskvity 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Mus mango 200 ml	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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] 2 252,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 150 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 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 Szyńka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,6 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
2024-11-25 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 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 z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Kalafior 80 g Carpaccio z buraczków 70 g (OWL, SEZ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 80 g (MLE, GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 230,4 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-25 poniedziałek

Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafor 80 g Carpaccio z buraczków 70 g (OWL, SEZ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos chrzanowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 80 g (MLE, GLU, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 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) Szyнка z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,5 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) 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) Szyнка z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyнка z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos chrzanowy 60 g (GLU) Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g (MLE) Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,6 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
Piaseczno Wątroby - Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		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	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyнка z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,1 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-25 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 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] 2 380,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 111,2 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos pieczeniowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Salatka kalafiorowa z jajkiem diet. 80 g (JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 165,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
2024-11-26 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-26 wtorek

Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa minestrone z łazankami 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, 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) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 471,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 374,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa minestrone 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 140 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Sok pomidorowy 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,9 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 230,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-26 wtorek	Piaseczno Wzrostowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 342,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g 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 roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 363,5 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z łazankami lekkostrawna 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g 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 roślinne 15 g Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 360,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
2024-11-27 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 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 soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 215,5 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-27 środa	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt		Zupa ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,9 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem i słonecznikiem prażonym 60 g (MLE, JAJ) 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 ogórkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 378,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,7
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 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) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU)	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 895,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 442,5 Błonnik pokarmowy [g] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-27 środa	Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 60 g (MLE, JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (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) 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) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 099,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 395 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
2024-11-28 czwartek	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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 851 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-28 czwartek	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 80 g Kapusta modra zasmażana z żurawiną 70 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR)		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 923 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,7 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaszczno 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 Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką 100 g (GLU, GOR) Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 912,8 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 45
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-28 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 090,4 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos ziołowy 60 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 132,2 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 104,6 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 32
2024-11-29 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 szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w płatkach kukurydzianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-29 piątek	Piaszczno Podstawowa	Platki 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 szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w platkach kukurydżianych 100 g (JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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 miódowa 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
	Piaszczno Lekkostrawna	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 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka miódowa 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
	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 szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Szynka miódowa 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 Wątrobowo - Trzusk.	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 b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-29 piątek	Piaszczno Wrzodowa	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) Ziemniaki 170 g Sos koperkowy 60 g (GLU) Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piaszczno L Bezmleczna 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	Biskvity 30 g (GLU, JAJ)	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowy 60 g (GLU)	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
	Piaszczno L Bezmleczna 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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowy 60 g (GLU)		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
2024-11-30 sobota	Piaszczno 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 (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-30 sobota

Piaszczno 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 wieńska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 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 (MLE)	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
Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wieńska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafior 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (MLE) Pieczeń wieńska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Potrawka drobiowa w paprykowym trio 100 g (SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafior 80 g Surówka wielowarzywna 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 991,2 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 250,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,1
Piaszczno Wątrob.-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		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalafior 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 (MLE)	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 2024-11-21 do dnia 2024-11-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-11-30 sobota	Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka 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		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 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 (MLE)	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 L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pieczeń wieńska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 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 wieńska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Potrawka drobiowa diet. 100 g (SEL) Sos ziołowy b/ml 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 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 Szynka 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

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,