

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-01 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 423,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 443,6 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z ogórka kiszzonego b/cukru 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 52

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-01 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 245 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-02 poniedziałek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z porami i mandarynkami 70 g (MLE) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z porami i mandarynkami 70 g (MLE) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU)		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 439,5 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 415,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	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 Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa brukselkowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z porami i mandarynkami b/c 70 g (MLE) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 961,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 239,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-02 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana b/tłuszczu 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 236,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Ryż 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta drobiowo warzywna 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog. słodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-03 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 161,3 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 299 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pietruszki z brzoskwinia 70 g (MLE) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,9 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 350 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 524,7 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z pomidorami 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa szczawiowy krupnik z kaszą pęczak 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 100 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pietruszki z pomarańczą b/c 70 g (MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 012,2 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-03 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,8
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 568,6 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 256,4 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa zacierkowa z dynią 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Ziemniaki 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 331 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-04 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka mielona z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 398,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka mielona z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka z serem feta i ananasem 80 g (MLE, JAJ) Schab 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] 2 411,3 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka mielona z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini 300 ml (MLE, SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 602,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 392,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka mielona z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa kapuśniak 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku 100 g (GLU, JAJ) Makaron razowy 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	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 mielona z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki 170 g (GLU) Sos z pomidorów pelati 60 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-04 środa	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Makaron świderki 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Sos z pomidorów pelati 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 518,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 393 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukini b/ml 300 ml (SEL) Klopsik drobiowy po marokańsku diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Makaron świderki 170 g (GLU) Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 80 g (JAJ, SEL) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.śłodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 260,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8
2024-12-05 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 150 ml (MLE)	Krem z dyni 300 ml (SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miódowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Kalańior 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 510,9 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-05 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszetowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszetowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 771,3 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Paszetowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 310,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 111,9 Węglowodany ogółem [g] 245,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
	Piaseczno Wątroby -Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 756,4 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 29

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-05 czwartek	Piaseczno Wrzodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 756,4 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 518,7 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-06 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 534,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 667,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g (LUB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy bez cukru 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 286,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-06 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 124 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (LUB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz ukraiński diet. 300 ml (GLU, SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 80 g (JAJ, RYB) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,5 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,6 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 253 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-07 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 305,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 363 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Ogórek kiszony 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 129,9 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 251 Błonnik pokarmowy [g] 50,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-07 sobota	Piaszczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana b/tłuszczu 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaszczno Wzrodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 855,3 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 000 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaszczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,6 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 247,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-08 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno 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		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 344,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka collesław b/c 70 g (JAJ) Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 075 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 246,2 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-08 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 321,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskvity 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 036,3 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańor 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Polędwica sopočka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 013,3 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 259,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2024-12-09 poniedziałek	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) 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) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-09 poniedziałek	Piaszczno 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) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) 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
	Piaszczno 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) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) 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
	Piaszczno 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) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 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
	Piaszczno Wątroby - Tłuszk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g 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) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-09 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) 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		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g 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) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,6 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,9 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсована 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 125,6 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 240,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,5
2024-12-10 wtorek	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) Ser biały 80 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszanej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,8 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-10 wtorek	Piaseczno 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 40 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica 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] [kcal] 2 448,7 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6
	Piaseczno 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 z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 50 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica 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] [kcal] 2 376,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno 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) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,1 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
	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) Ser biały 80 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 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 drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-01 do dnia 2024-12-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2024-12-10 wtorek	Piaseczno Wzrostowa	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 b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 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 drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU) Bułka wrocławska 20 g (GLU) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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 Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 022,2 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 49,1 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	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 Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g 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 Polędwica drobiowa 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 088,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	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

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,