

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-22 wtorek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z warzywami 60 g (MLE, JAJ, RYB) 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 cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaszczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z warzywami 60 g (MLE, JAJ, RYB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaszczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (MLE, JAJ, RYB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,6 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 34

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-22 wtorek

Piaseczno Cukrzykowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta twarogowo-tuńczykowa z warzywami 60 g (MLE, JAJ, RYB) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 20 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Schab po kaszubsku pieczony w sosie z pieczarkowym 110 g (MLE, GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 117,2 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 50
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
Piaseczno Wrzodowa	Ryż brązowy na mleku 350 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo dyniowa b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pasta z tuńczyka b/ml 60 g (JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWL, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Banan 1 szt	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 367,5 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-22 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 20 g (GLU) Pasta z tuńczyka b/ml 60 g (JAJ, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Schab parowany 100 g Bukiet warzyw 3-skt. 150 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,7 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 100 ml (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 195,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 240,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-04-23 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy z jogurtem 200 ml (MLE)	Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 277,3 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, 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] 2 391,1 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-23 środa	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 20 g	Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Makaron razowy 170 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (MLE, GLU) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 384,5 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 53,2
	Piaszczno Wątrobowo-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) 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] 2 350,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaszczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) 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] 2 350,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-23 środa	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 350,3 Błonnik pokarmowy [g] 37	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miódowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) Eskalopki z indyka 100 g (GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron kokardki 170 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.śłodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-24 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (GLU)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,8 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-24 czwartek

Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 314,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa koperkowa z kasza jęczmienną 300 ml (GLU, SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 198,2 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Błonnik pokarmowy [g] 45,7
Piaseczno Wątrobowo-Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Poledwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 555 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-24 czwartek	Piaseczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 555 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z morelą 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca b/ml 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 992,7 Białko ogółem [g] 70,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z kasza jaglaną 300 ml (SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca b/ml 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,1 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 289 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	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] 2 227,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-25 piątek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaszczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie II z okrasą 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 542,2 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaszczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, 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, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 541,5 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa ogórkowa 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, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 257,3 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-25 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 489,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno Wzrodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 489,3 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 961,1 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna ze szprotkami 60 g (JAJ) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 100,8 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-25 piątek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 840,5 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Ogórek kiszony 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 986,4 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,7 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 017,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 51

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-26 sobota	Piasечно Watrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piasечно Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 033,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 289,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piasечно L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 734,4 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 262,3 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piasечно L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 879,1 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piasечно Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikszowana 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 227,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 248,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-27 niedziela	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 084,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław 70 g (JAJ) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalaflor 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 153,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1
	Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) 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, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka czerwony collesław b/c 70 g (JAJ) Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-27 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 254,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 254,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 781,2 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalań 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 828 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 274,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	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] 2 180,7 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 21,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 poniedziałek	Piasечно Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piasечно Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piasечно Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 400 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piasечно Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa zalewajka grzybowa 400 ml (MLE, GLU, SEL) Sos boloński wieprzowy 110 g (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z białej kapusty b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 338 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 299,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kiwi 1 szt	Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 918,3 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z dynią 300 ml (SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Makaron spaghetti 170 g (GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-28 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) herbata owocowa 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] 2 129,7 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wieńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wieńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa ogórkowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Stripsy z kurczaka w sezamie 100 g (MLE, GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 218 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) 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] 2 064 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-29 wtorek	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Salata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 400 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
	Piaszczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaszczno Wzrządowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 024,2 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa jarzynowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 802 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-29 wtorek	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 908 Białko ogółem [g] 80 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Rumianek 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] [kcal] 2 261,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 261,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-04-30 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowo-banany 150 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaszczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona w sosie miodowo-musztardowym 100 g (GOR) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna 70 g Carpaccio z buraczków 80 g (OWŁ, SEZ) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,9 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 322,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-30 środa

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka wielowarzywna b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 302,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 53
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 176,6 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 315,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-22 do dnia 2025-04-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-04-30 środa	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 081,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa b/ml 300 ml (SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 170 g (GLU) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur 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] 2 231,7 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 238,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

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,
MIĘ - 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,