

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-01 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 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) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Podstawowa	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) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (GOR) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) 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) Szynka zielonogórska 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Lekkostrawna	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 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Szynka zielonogórska 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,1 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-01 niedziela	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Szynka zielonogórska 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaszczno Wzrostowa	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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Szynka zielonogórska 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) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,5 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaszczno 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 004,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 271,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaszczno 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 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] 2 106,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Masło 15 g (MLE) Serek homog.słodzony kg 100 g (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] 2 352,6 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-02 poniedziałek	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) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 076,8 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	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) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 229 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno Lekkostrawna	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) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (MLE) Papryka 20 g	Botwina 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-piecz arkowym 130 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Ogórek małosolny 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka miódowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-02 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno Wrzodowa	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) Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 136,1 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskvity 30 g (GLU, JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z jajkiem b/ml 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 262,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 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) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Sałatka brokułowa z jajkiem b/ml 80 g (JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-03 wtorek

Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane 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 80 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU)	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	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 lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 191,2 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Piaszczno Podstawowa	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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Ziemniaki 170 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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 lodowa 10 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] 2 335,5 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
Piaszczno Lekkostrawna	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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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 lodowa 10 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] 2 352,4 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka Maryny 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa ogórkowa z ryżem brązowym 300 ml (MLE, SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z sałaty i pomidora 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 086,7 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 265,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-03 wtorek

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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU)	Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ryżem brązowym b/ml 300 ml (SEL) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i pomidora b/cebuli 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 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] 2 034,4 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-03 wtorek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany 100 g (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] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Połędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona w sosie śliwkowym 100 g Sałatka z buraka 70 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
2025-06-04 środa	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 277 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-04 środa

Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Polędwica z warzywami JBB 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona 120 g Kasza gryczana 170 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Salatka z buraka b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Salatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 096,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
Piaseczno Wrzodowa	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Salatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 1 Por Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 067,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Salatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 065,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 297,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-04 środa	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pasta jajeczna ze szpinakiem 60 g (JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona 100 g Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Sałatka z buraka diet. 70 g Bukiet warzyw 3-skt. 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) 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, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 175,3 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Masło 10 g (MLE) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-05 czwartek	Piaseczno 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 biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus dyniowy 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 157 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno Podstawowa	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 biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z łazankami 300 ml (MLE, GLU, SEL) Gołąbek po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Kalafior 80 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus dyniowy 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,6 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-05 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kalańior 80 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) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus dyniowy 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 33
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 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 pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml (GLU, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Kalańior 80 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (GLU) Hummus dyniowy 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 234,1 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 56
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kalańior 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) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) 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 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Kalańior 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) Szynka konserwowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-05 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 968 Białko ogółem [g] 71,7 Tłuszcz [g] 45,1 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml (GLU, SEL) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (JAJ, SEL) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 055,5 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.śłodzony kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-06-06 piątek	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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 182 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-06 piątek	Piaszczno 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) Szynkowa 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 180,6 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,9
	Piaszczno Lekkostrawna	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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,9 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	Piaszczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 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) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Makaron razowy 170 g (GLU) Twarożek 80 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z tuńczyka 60 g (MLE, JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 133,7 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 44,5
	Piaszczno Wątrobowo-Trzustka	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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-06 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Twarożek 100 g (MLE) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,1 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Precel bez mleka i jaja 1 szt (GLU)	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Sos jogurtowo-waniliowy na jogurcie sojowym 100 g (SOJ) Truskawki 100 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 60 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Makaron kokardki 170 g (GLU) Truskawki 100 g Sos jogurtowo-waniliowy na jogurcie sojowym 100 g (SOJ) Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 60 g (JAJ, RYB) Szynka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 070,2 Białko ogółem [g] 72,4 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 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] 2 174,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-07 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 909,3 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-07 sobota	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 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 piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Marchewka z groszkiem 80 g 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,7 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 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 piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,4 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 271,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 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 piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego brokuła z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g 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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-07 sobota	Piaszczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego brokuła z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 061,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Zupa z młodego brokuła z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 863,7 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego brokuła z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 962,1 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	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] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-06-08 niedziela	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 320,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 285,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-08 niedziela

Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 275,4 Błonnik pokarmowy [g] 22
Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 260,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Papryka 70 g Salata 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) Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g (GLU, GOR) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 255,6 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 254,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2
Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 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) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-08 niedziela	Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 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) Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 157,3 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno L Bezmielczna 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	Mus malinowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 955,4 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Piaseczno L Bezmielczna 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) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 074 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksuwana 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-09 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane 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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 053,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 33,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-09 poniedziałek	Piaszczno Podstawowa	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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Fasolka gotowana 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Ogórek kiszony 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] 2 258,8 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 337,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Piaszczno Lekkostrawna	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) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 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] 2 143,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 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 szczawiowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Medalion drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 147 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 288,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,3
	Piaszczno Wątrobowo-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) Poledwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 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] 2 113,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-09 poniedziałek	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 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 z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 113,9 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 852,7 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Ryż brązowy 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 957,4 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-10 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (MLE, SEL) Udзки z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica sopocka 20 g (GLU) Sałatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 186,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-10 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt		Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Salatka szwabska diet. 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 306,7 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szyńka Maryny 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa neapolitanka z kaszą gryczaną białą 300 ml (MLE, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 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) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Salatka szwabska 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Ogórek 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 27

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-10 wtorek	Piaszczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 205,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus mango 200 ml	Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Sałatka szwabska b/ml 80 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 272,7 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 150 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Sałatka szwabska b/ml 80 g (GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,3 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

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,