

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-11 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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 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 z kotła Gustavus 40 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (MLE, SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Kompot rabarbarowy 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) 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) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaszczno 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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-11 środa

Płateczno Cukrzycowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencu b/ml 300 ml (SEL) Wieprzowina pieczona 100 g Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,1
Płateczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 400 ml (SEL) Wieprzowina pieczona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 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 z kotła Gustavus 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
Płateczno Wrzodowa	Płatki 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) Połędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 400 ml (SEL) Wieprzowina pieczona 100 g Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 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 z kotła Gustavus 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 Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
Płateczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa marchwianka 400 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (GLU) Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 120,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-11 środa	Pięseczno L Bezmieczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 20 g (GLU) Twarożek z łososiem wędzonym 60 g (MLE, RYB) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 400 ml (SEL) pierogi z mięsem II diet. 220 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,3 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Pięseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Mizeria 70 g (MLE) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 082,3 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 290,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Pięseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU) Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 170 g Mizeria 70 g (MLE) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 154,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Pięseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) 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) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa owocowa z makaronem muszelki 300 ml (MLE, GLU) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,6 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-12 czwartek	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza owsiana 170 g Mizeria 70 g (MLE) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 356,7 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 314 Błonnik pokarmowy [g] 50,1
	Piaseczno Wątrob.-Tłuszk.	Kasza jagłana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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 koperkowa z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 475,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jagłana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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 koperkowa z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 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) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 475,7 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (MLE, GLU, JAJ)	Zupa koperkowa z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 416,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 380,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-12 czwartek	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z makaronem muszelki 300 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Piaseczno 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) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cygańska 300 g (GLU, SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 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) Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Podstawowa	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) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cygańska 300 g (GLU, SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 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) Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-13 piątek	Piaszczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenney 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ryż brązowy 170 g Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenney 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenney 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,4 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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) Papryka 20 g	Zupa cygańska 300 g (GLU, SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, RYB) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/ cukru 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 257,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,4
	Piaszczno Wątrobowo-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenney 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ryż brązowy 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenney 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Chleb pszenney 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-13 piątek	Piaseczno Wziodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ryż brązowy 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ryż brązowy 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 893,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (JAJ) Kielbasa zielonogórska 20 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Ryż brązowy 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 60 g Szynka miodowa z Dudy 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 konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,7 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
2025-06-14 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 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) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki biszkoptowe 50 g (MLE, GLU, JAJ, OZI, OWL, SO2, SOJ, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kalafor 80 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) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-14 sobota	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 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 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,7 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 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) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 252,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (SEL, ŁUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Kalańior 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 038,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
	Piaseczno Wątroby-Tłustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 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 jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 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) 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] 2 255,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-14 sobota	Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (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 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		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] 2 255,3 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 941,6 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 41,3 Węglowodany ogółem [g] 316 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (SEL, LUB) Bitka z kurczaka 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 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] 2 021,2 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
2025-06-15 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Salata ze śmietaną 70 g (MLE) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 191,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno 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 bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Salata ze śmietaną 70 g (MLE) Marchewka z groszkiem 120 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynekowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 283,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-15 niedziela

Piaszczno 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 bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 311,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, SEL) Kasza pęczak 170 g (GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 977,2 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 235,9 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
Piaszczno Wątrobowo-Trzusk.	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 bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
Piaszczno 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 bankietowa 20 g (GLU) Ser biały 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynkowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 286,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-15 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 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 Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 869,3 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (GLU, SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynekowa 20 g (GLU) Wartość energetyczna[kcal] 1 970 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 280,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
2025-06-16 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) 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) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 329,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy 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 tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa peizanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Buraczki 80 g (GLU, SEL) 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) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 463,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-16 poniedziałek	Piaszczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) 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) Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 436,2 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaszczno Cukrzycowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Twarożek 60 g (MLE) Ogórek 20 g	Zupa pejzanka 300 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z rzepy białej 70 g (MLE, JAJ) Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Polędwica sopocka 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 248,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 269,3 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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 kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) 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) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaszczno Wrzodowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 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 kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki b/tłuszczu 150 g (GLU, SEL) 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) Polędwica sopocka 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-16 poniedziałek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 77,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (GLU, JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (GLU) Kluski śląskie 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Paprykarz z cukinii 60 g (SEL) Polędwica sopocka 20 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 Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,7 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Błonnik pokarmowy [g] 30
2025-06-17 wtorek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (MLE, GLU, JAJ)	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	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] 2 439,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 60 g (MLE) 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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GOR) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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] 2 589,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-17 wtorek	Piaszczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek wiosenny z awokado i pietruszką 60 g (MLE) 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) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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] 2 740,9 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Twarożek wiosenny z awokado i rzodkiewką 60 g (MLE) 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 (OWŁ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Mizeria z ogórków kiszonych 70 g (MLE, JAJ, GÓR) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 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] 2 220,2 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,1
	Piaszczno Wątroby -Trzusk.	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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 b/ skórki 100 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] 2 678,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 387 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Piaszczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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 Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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 b/ skórki 100 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] 2 667,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Błonnik pokarmowy [g] 33

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-17 wtorek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 130 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	Mus jabłkowy 200 g	Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	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		Wartość energetyczna[kcal] 2 457,9 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 385,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 130 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		Zupa cukiniowo dyniowa z mlekiem kokosowym 300 ml (OWŁ, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		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] 2 457,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,1
2025-06-18 środa	Piaszczno 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 miodowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 169,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	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) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka panier. w płatkach owsianych z sezamem 100 g (GLU, JAJ, SEZ) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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) Sałatka ryżowa z zielonym ogórkiem 80 g (MLE, GLU, JAJ) Szynka z kotła Gustavus 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] 2 330,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-18 środa

Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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 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] 2 146,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 290,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
Piaszczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka miodowa 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 selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 80 g (GLU, JAJ) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 255,5 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 49,6
Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 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		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Ser biały 60 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
Piaszczno Wrizodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 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		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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) Ser biały 60 g (MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-18 środa	Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 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 jabłkowy 200 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Szynka z kotła Gustavus 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 926,9 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 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 selerowa z kaszą bulgur 300 ml (GLU, SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa lekkostrawna 80 g (GLU, JAJ) Szynka z kotła Gustavus 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] 2 022,7 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
2025-06-19 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) Połędwica drobiowa 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 grochowa 300 ml (GLU, SEL) Zraz po staropolsku 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 339,8 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Zraz po staropolsku 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Winogrona 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 332,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-19 czwartek	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 465,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka miodowa z Dudy 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa grochowa 300 ml (GLU, SEL) Zraz po staropolsku 100 g (GLU, GOR) Kasza gryczana 170 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 215,4 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
	Piaseczno Wątrob.-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) Połędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 421,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 28,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-19 czwartek	Piasieczno Wziodowa	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 421,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piasieczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 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 ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 912,5 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piasieczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (GLU) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 016,9 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
2025-06-20 piątek	Piasieczno Podstawowa Dzieci	Płatki 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	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (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	Truskawki 100 g	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] 2 207,7 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-20 piątek	Piaseczno 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 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		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (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 Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] 2 340,9 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	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 10 g (MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (MLE) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (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 Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, 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] 2 353,8 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno 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 kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Mus malinowy b/c 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	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] 2 224,3 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,3
	Piaseczno Wątrobowo-Truszk.	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		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		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] 2 290,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-11 do dnia 2025-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-20 piątek	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		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Pierogi ruskie diet. II 240 g (MLE, GLU, JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		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] 2 290,4 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	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 Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus wiśniowy 200 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus malinowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	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 Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 866,5 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 312,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	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 Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (GLU) Mus malinowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		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 Salata 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] 1 907,8 Białko ogółem [g] 67,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Oznaczenia alergenów:

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