

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-06-21 sobota	Piaszczno 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 tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Ogórek małosolny 70 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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 818,8 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	Piaszczno Podstawowa	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 tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 960,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 261,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaszczno Lekkostrawna	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 tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 980,7 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 20 g (MLE) Papryka 20 g	Zupa brokułowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 170 g (GLU) Ogórek małosolny 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) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 021,3 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 52

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-21 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177,1 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 703 Białko ogółem [g] 66,9 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab z pieczoną dynią 100 g (GLU, SEL) Sos majerankowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g (MLE) Ser biały 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 843,3 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homog.słodzony kg 100 g (MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-22 niedziela	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 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) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 137 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Brukselka 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 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) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Dynia gotowana ze świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 250 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 319,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaszczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (MLE) Chleb razowy 140 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka z kurczaka w paprykowym trio 100 g (GLU) Sos ziołowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 238,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 279,1 Błonnik pokarmowy [g] 54,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-22 niedziela

Piaseczno Wątrob.-Tzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
Piaseczno Wzrodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 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) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 197,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskvity 40 g (GLU, JAJ)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 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 lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 877,5 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (GLU, SEL) Bitka z kurczaka lekkostrawna 100 g (GLU, SEL) Sos ziołowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana ze świeżym rozmarynem 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 lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 924,3 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-22 niedziela	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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,7
	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 z liściem Gustavus 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g (MLE) Kalańior 80 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) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno Podstawowa	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 z liściem Gustavus 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g (MLE) Kalańior 80 g 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) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	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 z liściem Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Kalańior 150 g 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) Twarożek z oliwkami 60 g (MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 110,3 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-23 poniedziałek	Pięseczno Cukrzykowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (MLE) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka z liściem Gustavus 40 g Ogórek 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU) Papryka 20 g	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (MLE, GLU, SEL) Gulasz wieprzowy 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 70 g (MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (MLE, JAJ) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 273,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,2	
	Pięseczno Wątrob. - Trzusk.	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 z liściem Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Kalafior 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) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Pięseczno Wrzodowa	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 z liściem Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Kalafior 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) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Pięseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus brzoskwinowy 200 g	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 841,6 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Pięseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (GLU, JAJ, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 110 g (GLU, SEL) Kasza gryczana biała 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-23 poniedziałek	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Jogurt naturalny 1 szt (MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-06-24 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (MLE, GLU, S02, SOJ, GOR, SEZ)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 100 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,4 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 100 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Szpinak 80 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,3 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,7 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 296,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-24 wtorek

Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka konserwowa 20 g (GLU) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 400 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza orkiszowa 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Szpinak 80 g (GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Polędwica drobiowa 40 g (GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 145,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,3
Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
Piaseczno Wzrodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser biały 60 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 036,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (GLU, JAJ, SOJ, SEZ)	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 812,5 Białko ogółem [g] 71,8 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-24 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 110 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (GLU) 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 918,5 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 274,4 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-25 środa	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 tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus borówkowy 200 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Sałata z sosem vinegret 70 g Buraczki 80 g (GLU, SEL) 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 kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 139,9 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Błonnik pokarmowy [g] 36
	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 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Sałata z sosem vinegret 70 g Carpaccio z buraczków 80 g (OWŁ, SEZ) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z serem żółtym, szynką i kukurydzą 60 g (MLE, GLU, JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 278,9 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-25 środa

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 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 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Tyrolska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kasza owsiana 170 g Sałata z sosem vinegret 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 271,4 Błonnik pokarmowy [g] 52
Piaseczno Wątrobowo - Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Twarożek miętowy 60 g (MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Schab parowany 100 g Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL)		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Schab Maryny 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 295,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-25 środa	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 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 borówkowy 200 g	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 074,2 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 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		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos potrawkowy 60 g (GLU, SEL) Kopytka 170 g (GLU, JAJ) Buraczki 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 60 g (JAJ) Schab Maryny 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 117,1 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksuowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 244,4 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 241,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-06-26 czwartek	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) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z selera z olejem 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 078,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 293,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Podstawowa	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) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron świderki 170 g (GLU) Surówka z selera z olejem 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,4 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-26 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 50 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Ogórek 30 g	Zupa kapuśniak z młodej kapusty 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony w sosie śmietanowo szpinakowym 100 g (MLE) Makaron razowy 170 g (GLU) Surówka z selera b/c 70 g (SEL) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 293,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,6
Piaseczno Wątrobowo-Trzustki	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-26 czwartek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-brzoskwi niowy 200 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 026,2 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 42,9 Węglowodany ogółem [g] 345,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Makaron świderki 170 g (GLU) Sos szpinakowy b/ml b/gl 60 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 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 Szynka konserwowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,7 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany natur kg 100 g (MLE) herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 276,4 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-06-27 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) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Galaretką z malinami 150 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) 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) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 257 Błonnik pokarmowy [g] 25,5	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-27 piątek

Piaseczno 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) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (MLE, GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 170 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) 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) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,1 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
Piaseczno 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) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (MLE, SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (MLE, JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło 5 g (MLE) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 100 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Schab Benedykta 20 g (GLU) Twarożek z natką pietruszki 60 g (MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 5 g (MLE) Szynka piastowska 20 g (GLU) Papryka 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z cukini, marchewką i porem 120 g Jarzynki po grecku 80 g (SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (JAJ) Ser żółty 20 g (MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
Piaseczno Wątrobowo-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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 piastowska 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) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,6 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-27 piątek	Piasечно Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) 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 piastowska 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) Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 006,6 Białko ogółem [g] 78,3 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piasечно L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Galaretka z malinami 150 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 725,9 Białko ogółem [g] 63,4 Tłuszcz [g] 51,5 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piasечно L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (GLU) Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (RYB) Sos koperkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 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 Polędwica drobiowa 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 874,4 Białko ogółem [g] 70,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piasечно Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (MLE, GLU) Serek homogenizowany waniliowy 100 g (MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 252,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-06-28 sobota	Piasечно 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) Polędwica drobiowa 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 098,7 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-28 sobota

Piaszczno 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) Salceson wyborny 60 g (GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 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) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
Piaszczno Lekkostrawna	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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafior 150 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) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,4 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (MLE, GLU) Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 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 koperkowa z ziemniakami 300 ml (MLE, SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 028,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 252 Błonnik pokarmowy [g] 46,5
Piaszczno Wątroń-Trzustk.	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) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 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) Kielbasa zielonogórska 40 g (GLU, SEL, SOJ, GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-28 sobota	Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (MLE, GLU) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 153,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-buraczany 200 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 120 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] 2 095,2 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 52,3 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pietruszkowy 60 g (GLU) Kasza bulgur 170 g (GLU) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 120 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 Schab Maryny 20 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 125,1 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 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
2025-06-29 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 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) Pałki 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) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 267,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 298,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-29 niedziela

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 Salata 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) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 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] 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 Salata 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 Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 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] 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 Salata 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) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (GLU, JAJ, SOJ, SEZ) Masło 15 g (MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 317,3 Białko ogółem [g] 124,2 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata 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 Bukiet warzyw 3-skl. 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) Płat szynkowy Gustavus 40 g 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

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-29 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (MLE) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 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 Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 40 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (GLU, OZI, OWL, 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
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 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 Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 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
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 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 Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 120 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Salata 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] 2 106,9 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 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
2025-06-30 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 60 g (GLU, OZI, OWL, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 20 g (GLU) Pomidor 70 g Salata 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-pieczarkowym 130 g (GLU) Kasza pęczak 170 g (GLU) Brokuły 80 g Ogórek małosolny 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 miodowa z Dudy 20 g (GLU) Salatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 015,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 273,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-30 poniedziałek

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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Brokuły 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 167,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (MLE, GLU, JAJ) Chleb pszenny 80 g (GLU, OZI, OWŁ, SEZ) Bułka wrocławska 20 g (MLE, GLU, JAJ, SOJ) Masło 15 g (MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Brokuły 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 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] 2 349,3 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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 Brokuły 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 163,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 270,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,6
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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Brokuły 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 miódowa 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] 2 077,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-06-30 poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	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) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 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) Brokuły 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] 2 077,3 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 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	Biskopcy 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) Brokuły 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 204 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (GLU) Chleb pszenny 100 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		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) Brokuły 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 makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (GLU, 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] 2 146,6 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 303,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 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

Oznaczenia alergenów:

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
- 2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
- 3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
- 4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
- 5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- 6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
- 7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- 8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
- 9-SEL - Seler i produkty pochodne,
- 10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
- 11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- 12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,