

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-01 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki kakaowe 40 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 294,6 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 343 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem 3 szt Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Marchewka talarki z natką 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 357,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 120 g Masło 15 g Ser biały 80 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml Wieprzowina duszona 100 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 70 g Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 124,4 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 52
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-01 wtorek	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser biały 80 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 342 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Precel bez mleka i jaja 1 szt	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kartacze z mięsem diet. 3 szt Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 089 Białko ogółem [g] 66,7 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homog.słodzony kg 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-02 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g Szynka od górali 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 170 g Sos chrzanowy 60 g Szpinak 80 g Sałatka z buraka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 199,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-02 środa	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g Szynka od górali 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos chrzanowy 60 g Kasza kuskus 170 g Sałatka z buraka 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 320,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta jajeczna 60 g Szynka od górali 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Sałatka z buraka diet. 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 251,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 300 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g Szynka od górali 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g Papryka 20 g	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza gryczana 170 g Sos chrzanowy 60 g Sałatka z buraka b/c 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 270,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 49,4
	Piaseczno Wątroby - Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Szynka pieczona 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza kuskus 170 g Szpinak 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 064 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 304,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 029 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-02 środa	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 20 g Pasta jajeczna 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Sałatka z buraka diet. 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 081,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 20 g Pasta jajeczna 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 170 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Sałatka z buraka diet. 70 g Szpinak 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaszczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсовana 400 ml Masło 10 g Serek homogenizowany 100 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 347,2 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-07-03 czwartek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g Surówka z cukini, marchewką i porami 70 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 20 g Hummus z pesto rosso 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 053,5 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	Piaszczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g Surówka z cukini, marchewką i porami 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 20 g Hummus z pesto rosso 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 181,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-03 czwartek

Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 20 g Hummus z pesto rosso 60 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 31
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Ogórek 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ryż brązowy 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g Surówka z cukini, marchewką i porem 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Kielbasa szynkowa 20 g Hummus z pesto rosso 60 g Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 300,6 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Piaseczno Wrzodowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
Piaseczno L Bezmieczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948,1 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 308,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-03 czwartek	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem 300 ml Klopsik z indyka z oliwkami 100 g Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 037 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homog.słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-04 piątek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 60 g Szynka zielonogórska 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,3 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5
	Piaszczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 60 g Szynka zielonogórska 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 248,5 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 20,1
	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 60 g Szynka zielonogórska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-04 piątek	Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka bankietowa 20 g Papryka 20 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Pasta z tuńczyka 60 g Szynka zielonogórska 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,6 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z serem II 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 284,4 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 335,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 60 g Szynka zielonogórska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 337 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Szynkowa 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy z jogurtem sojowym 60 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Pasta z tuńczyka b/ml 60 g Szynka zielonogórska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,8 Białko ogółem [g] 69,1 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 174,4 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-05 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 836,9 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 54,8 Węglowodany ogółem [g] 261,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 057,8 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 297,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Medalion drobiowy 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana biała 170 g Ogórek małosolny 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 149,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 282,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-05 sobota	Piaszczno Wrzodowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Serek wiejski 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 018,7 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 897,8 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300 ml Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 130 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 922,1 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 46,8 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3
	Piaszczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml Serek homog. słodzony kg 100 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-06 niedziela	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z kapusty młodej 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 311,8 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-06 niedziela	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z kapusty młodej 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,4 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 120 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynekowa 20 g Ogórek 20 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos musztardowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z kapusty młodej b/c 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 246,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,4
	Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica drobiowa 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Schab parowany 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Benedykta 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-06 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 919,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 259,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g Kasza orkiszowa 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynekowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 075 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml Jogurt naturalny 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 134,5 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 247,4 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-07-07 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopcy 30 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 040,9 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynek z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-07 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Plat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 177 Białko ogółem [g] 81,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 331,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Papryka 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos potrawkowy 60 g Ryż brązowy 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 100 g Masło 15 g Plat szynkowy Gustavus 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 012,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 50
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Plat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Połędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Plat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,6 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 332,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Surówka z pomidora b/cebuli 70 g	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Plat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 940,3 Białko ogółem [g] 69,2 Tłuszcz [g] 49,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Błonnik pokarmowy [g] 26

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-07 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa marchwianka 300 ml Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g		Chleb pszenny 100 g Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 019,1 Białko ogółem [g] 74,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml Jogurt owocowy 1 szt Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 161,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 251,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-07-08 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 80 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 306,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt		Zupa meksykańska z kaszą pęczak 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa z wędliną, serem i warzywami 80 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-08 wtorek	Piaszczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,4 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Ser żółty 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka Maryny 20 g Pomidor 20 g	Zupa meksykańska z kaszą pęczak 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g Kasza bulgur 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa (makaron raz) z wędliną, serem i warzywami 80 g Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 452 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 52
	Piaszczno Wątroby -Trzustki.	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaszczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml Pieczeń rzymska 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło 15 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 326,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-08 wtorek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Brokuły 80 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. b/ml 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8	
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z kaszą bulgur b/ml 300 ml Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 50 g Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. b/ml 80 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 334,1 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksuwana 400 ml Serek homogenizowany waniliowy 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	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
2025-07-09 środa	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 20 g Twarożek bazyliowy 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,1 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-09 środa

Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 20 g Twarożek bazyliowy 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 321 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 20 g Twarożek bazyliowy 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 20 g Twarożek bazyliowy 60 g Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Pomidor 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 353 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-09 środa	Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Botwinka lekka 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 217,1 Białko ogółem [g] 78,4 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka z liściem Gustavus 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g Sos ziołowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 214 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml Serek homogenizowany waniliowy 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 219,2 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 245,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-10 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki biszkoptowe 40 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 170 g Sałata ze śmietaną 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 74,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 300,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy 100 g Ziemniaki 170 g Sałata ze śmietaną 70 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 101,9 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 295,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sałata z sosem vinegret 70 g		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 20 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 100 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser biały 50 g Ogórek 20 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy 60 g Kasza gryczana 170 g Sałata ze śmietaną 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 292,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,2
	Piaseczno Wątrobowo-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-10 czwartek	Piaseczno Wzródowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g Bułka wrocławska 40 g Masło 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,2 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Sałata z sosem vinegret 70 g	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 091,3 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt Sałata z sosem vinegret 70 g		Chleb pszenny 120 g Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 190,9 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml Serek homog.słodzony kg 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml		herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4