

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-11 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 29
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 337,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,7 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 320,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-11 piątek	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Papryka 20 g	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Dorsz parowany w sosie z botwinki z startym jajkiem 110 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,1 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 301,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 60 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 60 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-11 piątek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowo-cytrynowy 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 945 Białko ogółem [g] 74,9 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3	
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Jajko 1 szt (3-JAJ) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone lekkostrawna 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (4-RYB) Makaron orzo 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos koperkowo-cytrynowy 60 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Hummus buraczkowy 60 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2)	Wartość energetyczna[kcal] 2 090 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 306,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 142,4 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 244,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-12 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 995,7 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-12 sobota	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 166,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 201,5 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 315,8 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaszczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka od górali 20 g Pomidor 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 043,6 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 257,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-12 sobota	Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 862,7 Białko ogółem [g] 74,6 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 281,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka od górali 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 923,9 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 282,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog.słodzony kg 100 g (7-MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-13 niedziela

Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalańior 120 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 279,7 Błonnik pokarmowy [g] 22
Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalańior 120 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 25
Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Surówka z pomidora z cebulą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-13 niedziela

Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
Piaseczno Wzrodowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 093,8 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 288,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Banan 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 040,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 313,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka z kotła Gustavus 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalańior 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 012,3 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 287,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-13 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-14 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki kakaowe 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Zupa peizanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Maliny 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479,4 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa peizanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Maliny 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Maliny 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 505,6 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-14 poniedziałek

Piaseczno Cukrzycowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Twarożek 60 g (7-MLE) Pomidor 20 g	Zupa pejzanka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z serem i żurawiną 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z cukinii b/c 70 g (7-MLE) Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Maliny 100 g	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 279,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Maliny 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Piaseczno Wzrostowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Maliny 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 351,9 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Maliny 100 g	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 316,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-14 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa Cedrob 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Maliny 100 g		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 392,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog.śłodzony kg 100 g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	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
2025-07-15 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek miętowy 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka kopenhaska z młodej kapusty 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynekowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 131,3 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 289,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek miętowy 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka kopenhaska z młodej kapusty 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynekowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-15 wtorek	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Plat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 146,5 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 004,8 Białko ogółem [g] 73,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,3
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni b/pestek słonecznika 300 ml (9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza orkiszowa 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynkowa 60 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Plat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 067,1 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 100 ml (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 208,4 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 243,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-16 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenney 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenney 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 080,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenney 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka w panierce panko 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenney 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka ryżowa z warzywami, serem i szynką 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 242,1 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenney 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenney 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 145,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-16 środa

Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Salatka z ryżem brązowym i zielonym ogórkiem 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 349,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 286,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 26
Piaseczno Wrzodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 087,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 26
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus bananowo-jabłkowy 200 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawną 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6-SOJ, 10-GOR, 12-SO2) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 984,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 293 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-16 środa	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Kasza jaglana na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Maryny 40 g (1- GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z kaszą bulgur 300 ml (1- GLU , 9- SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1- GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka ryżowa z warzywami i szynką lekkostrawna 80 g (1- GLU , 3- JAJ) Szynka z liściem Gustavus 20 g (6- SOJ , 10- GOR , 12- S02) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (1- GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1- GLU , 7- MLE) Serek homog.śłodzony kg 100 g (7- MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9- SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7- MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 272,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 264,5 Błonnik pokarmowy [g] 21,4
2025-07-17 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (1- GLU , 3- JAJ , 7- MLE) Chleb pszenny 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 15 g (7- MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (7- MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1- GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (1- GLU , 3- JAJ , 6- SOJ , 11- SEZ)	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1- GLU , 3- JAJ , 7- MLE , 9- SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (1- GLU , 9- SEL) Kasza gryczana 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Ogórek małosolny 70 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 15 g (7- MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1- GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 205,6 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,8
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (1- GLU , 3- JAJ , 7- MLE) Chleb pszenny 80 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 15 g (7- MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (7- MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1- GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Chłodnik z jajkiem 300 ml (1- GLU , 3- JAJ , 7- MLE , 9- SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (1- GLU , 9- SEL) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1- GLU , 6- SOJ) Masło 15 g (7- MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1- GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1- GLU , 5- OZI , 8- OWL , 11- SEZ) Masło 5 g (7- MLE) Schab Benedykta 20 g (1- GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-17 czwartek	Piaszczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 480,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaszczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek chrzanowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Chłodnik z jajkiem 300 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 170 g Ogórek małosolny 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 187,4 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 49
	Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-17 czwartek	Piaszczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z koperkiem 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 388,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ)	Botwinka lekka 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot rabarbarowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa wędzona 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 264,4 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,5
	Piaszczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homog. słodzony kg 100 g (7-MLE)		Kompot rabarbarowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 217,2 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 245,5 Błonnik pokarmowy [g] 19,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-18 piątek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jablkowy 200 g	Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 60 g (3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7
	Placeczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 60 g (3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 366,7 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 322 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
	Placeczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 60 g (3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-18 piątek

Piaseczno Cukrzycowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa fasolowa 300 ml (9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta jajeczna z makrelą 60 g (3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 346,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 278,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,2
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22
Piaseczno Wzrostowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z koperkiem 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Pierogi z serem II 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22
Piaseczno L Bezmięczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z makrelą 60 g (3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 942 Białko ogółem [g] 58,6 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 329 Błonnik pokarmowy [g] 25,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-18 piątek	Piaseczno L Bezmielczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło roślinne 15 g Szyńka bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta jajeczna z makrelą 80 g (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szyńkowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 951,7 Białko ogółem [g] 63 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,8
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-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
2025-07-19 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskopki 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 988,6 Białko ogółem [g] 67 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 253,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 066,3 Białko ogółem [g] 71,6 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-19 sobota

Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 047 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 256,9 Błonnik pokarmowy [g] 22
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 221,4 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2
Piaseczno Wątrobowo-Trzusk.	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
Piaseczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,8 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-19 sobota	Piasieczno L Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biskopity 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 200 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 833,2 Białko ogółem [g] 62,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 245,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	Piasieczno L Bezmielczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Karkówka pieczona w pesto Rosso 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Arbuz 200 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 909,7 Białko ogółem [g] 67,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
	Piasieczno Płynna	Herbata 1 szt Cukier 10 g Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Serek homogenizowany 100 g (7-MLE)		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,4 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 251,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,1
2025-07-20 niedziela	Piasieczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piasieczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 80 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką 70 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 293,5 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-20 niedziela

Piasечно Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziółowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 200,1 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1
Piasечно Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziółowy 60 g (1-GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka czerwony collesław z żółtą marchewką b/c 70 g Brukselka 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,4
Piasечно Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziółowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
Piasечно Wzrostowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziółowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU, 6-SOJ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 159 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-20 niedziela	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa jarzynowa z soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 921,1 Białko ogółem [g] 71 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Błonnik pokarmowy [g] 30
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Bitka z kurczaka lekka 100 g (1-GLU) Sos ziołowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 001,8 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 50,5 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400 ml (1-GLU, 7-MLE) Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10 g		Kompot owocowy 200 ml Mix obiad kolacja 1 000 ml (9-SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-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

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,