

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2025-12-21 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kruche ciastka 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,4 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,3
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 70 g (9-SEL) Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 075,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 282,5 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalańior 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) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 043,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 272,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno 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) Połędwica drobiowa 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) Szynkowa 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa szpinakowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 70 g (9-SEL) Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 055,9 Białko ogółem [g] 79,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 250,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,2

2025-12-21 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalańior 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) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno Wziodowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalańior 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) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 032,9 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 860,3 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 968,1 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2025-12-22 poniedziałek

2025-12-22, poniedziałek

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) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 359,8 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,6
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) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 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 kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 540,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9
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) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) 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 kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 358 Błonnik pokarmowy [g] 36,8
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) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa selerowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z ogórka i pomidora 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 337,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,4

2025-12-22 poniedziałek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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 kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	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) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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 kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 426,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
	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 Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 340,3 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 Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana biała 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) 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 kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,5 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

2025-12-23 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki 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) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 379,9 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	Piaseczno Podstawowa	Płatki 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) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt		Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 569,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 398,7 Błonnik pokarmowy [g] 34

2025-12-23 wtorek	Piaseczno Cukrzykowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) 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 (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 354,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,5	
	Piaseczno Wątrob.- Trzustk.	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) 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] 2 411,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Piaseczno Wrzodowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) 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] 2 411,8 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

2025-12-23 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 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	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Platki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Szyńka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 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 Banan 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) 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 Szyńka Maryny 20 g (1-GLU)
2025-12-24 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 30

2025-12-24 środa

Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 320,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7
Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ser biały 40 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
Piaszczno Cukrzycowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Jajko w majonezie ze szczypiorkiem 1 szt (3-JAJ) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE) Ogórek 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ryż brązowy 170 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 725,1 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 338 Błonnik pokarmowy [g] 57,2
Piaszczno Wątrob. - Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos koperkowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) 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] 2 220,2 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2025-12-24 środa	Piaszczno Wzrostowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z koperkiem 100 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Sałata 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 140 g Brokuły 120 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt Sos koperkowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Pomidor b/ skórki 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,4 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna 60 g (9-SEL) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos koperkowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Paszтет sojowy 50 g (6-SOJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,8 Białko ogółem [g] 78,7 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 313,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta warzywna 60 g (9-SEL) Jajko 1 szt (3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Ryba po grecku parowana 100 g (4-RYB, 7-MLE) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos koperkowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Paszтет sojowy 50 g (6-SOJ) 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 10 g Wędlina sojowa 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,2
2025-12-25 czwartek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)	Mus jabłkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatką z pietruszką 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 457,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Błonnik pokarmowy [g] 30

2025-12-25 czwartek

Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor 20 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatka z pietruszką 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
Piaseczno 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 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) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatka z pietruszką 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Papryka 30 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Sałata lodowa z ogórkiem, papryką i pomidorem 70 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka śledziowa z ziemniakami, jajkiem i ogórkiem kiszonym 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatka z pietruszką 20 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 281,2 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 275,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4
Piaseczno 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 90 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 450,9 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 363 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2025-12-25 czwartek	Piaszczno Wzrostowa	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE)		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 120 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Łopatka z pietruszką 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) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od szwagra 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatka z pietruszką 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 10 g Szynka od szwagra 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) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka tuńczyk z warzywami diet. 80 g (3-JAJ, 4-RYB) Łopatka z pietruszką 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 Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,9 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
2025-12-26 piątek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos morelowy 60 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Carpaccio z buraczków 70 g (8-OWL, 11-SEZ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет z gęsią 40 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab na kartki 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 209,9 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2

2025-12-26 piątek

Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos morelowy 60 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Carpaccio z buraczków 70 g (8-OWŁ, 11-SEZ) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasztet z gęsią 40 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab na kartki 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 244 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Sałatka z buraka diet. 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 194 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1
Piaseczno Cukrzycowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Cukinia pieczona z bazylią 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) Pasztet z gęsią 40 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab na kartki 20 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 150,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 270,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2
Piaseczno Wątrob. -Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Pomidor b/ skórki 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 186,9 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2025-12-26 piątek	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab na kartki 40 g Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет z gęsią 40 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab na kartki 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 936,7 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Herbata z cukrem 250 ml Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec z indyka pieczony b/k 100 g Sos potrawkowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Jabłko 1 szt Kompot owocowy 200 ml		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет z gęsią 40 g (1-GLU, 3-JAJ) Schab na kartki 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 130,9 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8
2025-12-27 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 20 g (1-GLU) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,2

2025-12-27 sobota

Piaseczno 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 20 g (1-GLU) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 650,4 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
Piaseczno Lekkostrawna	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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 20 g (1-GLU) Pasta warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 483,8 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 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 kalafiorowa 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron razowy 170 g (1-GLU) Fasolka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 20 g (1-GLU) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 460,6 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 58,7
Piaseczno Wątrob. -Trzustk.	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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynkowa 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] 2 407,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9

2025-12-27 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 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńska biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńska 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] 2 407,3 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyńska biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyńska 20 g (1-GLU) Pasta warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 154,2 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyńska biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szyńska 20 g (1-GLU) Pasta warzywna 60 g (9-SEL) 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 Szyńska od górali 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,2
2025-12-28 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) Masło 15 g (7-MLE) Szyńska 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)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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] 2 424,5 Białko ogółem [g] 129,5 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 272,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,9

2025-12-28 niedziela

Piaszczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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] 2 404,1 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 294,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,6
Piaszczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka 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		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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] 2 532,7 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
Piaszczno 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) Szyńka 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 pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 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] 2 441,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 261 Błonnik pokarmowy [g] 47,5
Piaszczno Wątrob.-Trzustk.	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) 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] 2 332,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5

2025-12-28 niedziela	Piaseczno Wrzodowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) 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] [kcal] 2 332,6 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaseczno L Bezmieczna 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	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 150 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] [kcal] 2 291,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 306,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno L Bezmieczna 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		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 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] [kcal] 2 263,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
2025-12-29 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4

2025-12-29 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) 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] 2 344,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (1-GLU, 3-JAJ) 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] 2 370,5 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Błonnik pokarmowy [g] 34
	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 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 z soczewicy czerwonej 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Medalion drobiowy z pieczarkami i serem 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z papryki z olejem b/cukru 70 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym (makaron razowy) 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,3

2025-12-29 poniedziałek	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 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Wrzodowa	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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 209,4 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza gryczana biała 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 167,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 52,8 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż brązowy na wodzie 250 g Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej diet. 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kasza gryczana biała 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 80 g (1-GLU, 3-JAJ) 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] 2 243,6 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8

2025-12-30 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i rzodkiewką 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	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Carpaccio z buraczków 80 g (8-OWŁ, 11-SEZ) Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 70 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,8 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7	
	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i rzodkiewką 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Carpaccio z buraczków 80 g (8-OWŁ, 11-SEZ) Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki 70 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 382,3 Błonnik pokarmowy [g] 36
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z awokado i pietruszką 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 388,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,3

2025-12-30 wtorek

Piaseczno Cukrzycowa	Płatki 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) Twarożek z awokado i rzodkiewką 60 g (7-MLE) Schab Benedykta 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) Pomidor 20 g	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Ryż brązowy 170 g Brukselka 80 g Surówka z ogórka kiszzonego, groszku i marchewki b/c 70 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 442,3 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 316,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,5
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	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) 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		Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g 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) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Błonnik pokarmowy [g] 35
Piaseczno Wrzodowa	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) 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		Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g 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) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 656,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Błonnik pokarmowy [g] 35
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki 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	Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 348,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4

2025-12-30 wtorek	Piaseczno L Bezmieczna 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		Zupa krupnik dyniowy z kaszy jęczmiennej 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab po tokańsku 100 g (1-GLU, 7-MLE) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) 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 (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] 2 436,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna 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) 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 minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 80 g Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 225,3 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna 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) 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 minestrone z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kurczak po kujawsku 140 g (1-GLU, 3-JAJ, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 80 g Szynka od szwagra 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] 2 386,7 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 31
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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 minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7

2025-12-31 środa

Piaseczno Cukrzycowa	Platki żytnie na mleku 250 g (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 minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Salatka z kaszy gryczanej z kurczakiem 80 g Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 384,7 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 56,8
Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaseczno Wrzodowa	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Kalańior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 223,9 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 318,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza manna na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Salatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 80 g Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 005,8 Białko ogółem [g] 68,3 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 32

2025-12-31 środa	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Kasza manna na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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 minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii, jabłka i żurawiny z oliwą 70 g Kalańior 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem diet. 80 g Szynka od szwagra 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-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 069,4 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
------------------	----------------------------	---	--	---	---	---

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-SO₂ - 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,