

		1	2	3	4	5	6	7
		niadanie	II	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-03-11 rnda	Plasieczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250g (<i>7AME</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU</i>) <i>50ZI, 80ME, 11-SEZ</i> Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Twaro ek z ziolami 60g (<i>7AME</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>) Seler naciowy slupki 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Kisiel z jablkim 200ml (<i>11-SEZ</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Schab pieczony z morel 100g Sos majerankowy 60g (<i>1-GLU</i>) Kasza orkiszowa 170g Kalaflor 80g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kompot owocowy 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Szynka z kotla Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal] 2229,4 Bialko ogdem [g] 91 Tluszcz [g] 751 W glowodany ogdem [g] 3042 Bionnik pokarmowy [g] 29,5
	Plasieczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250g (<i>7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Twaro ek z ziolami 60g (<i>7AME</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>) Seler naciowy slupki 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Schab pieczony z morel 100g Kasza orkiszowa 170g Sos majerankowy 60g (<i>1-GLU</i>) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kalaflor 80g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Szynka z kotla Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7AME</i>)	Warto energetyczna [kcal] 2371,4 Bialko ogdem [g] 986 Tluszcz [g] 79,1 W glowodany ogdem [g] 324 Bionnik pokarmowy [g] 30,5
	Plasieczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250g (<i>7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Twaro ek z ziolami 60g (<i>7AME</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>) Seler naciowy slupki 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Schab pieczony z morel 100g Sos majerankowy 60g (<i>1-GLU</i>) Kasza orkiszowa 170g Kalaflor 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Maslo 15g (<i>7AME</i>) Szynka z kotla Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7AME</i>)	Warto energetyczna [kcal] 2330,4 Bialko ogdem [g] 981 Tluszcz [g] 78,7 W glowodany ogdem [g] 3162 Bionnik pokarmowy [g] 31,7

2026-03-11 roda	Pięcaczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glównadnów	Platki ylnie na mleku 250g (1-GLU, 7-AME) Chleb razowy 100g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15g (7-AME) Twaro ek z ziodami 60g (7-AME) Szynka konserwowa 20g (1-GLU) Seler naciowy slupki 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 5g (7-AME) Schab Benedykta 20g (1-GLU) Papryka 20g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1-GLU, 7-AME, 9-SEZ) Schab pieczony w majeranku z jablkiem 100g Sos majerankowy 60g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kalafior 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml Kasza orkiszowa 170g	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15g (7-AME) Szynka z kotla Gustavus 40g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] 2637,2 Bialko ogdem [g] 985 Tluszcz [g] 97 W glównadny ogdem [g] 335,2 Bionnik pokarmowy [g] 61
	Pięcaczno Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu	Kasza jaglana na mleku 250g (7-AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZJ, 8-OME, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Maslo 15g (7-AME) Szynka konserwowa 40g (1-GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (1-GLU, 9-SEZ) Schab pieczony z morel 100g Kasza orkiszowa 170g Sos majerankowy 60g (1-GLU) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZJ, 8-OME, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Maslo 15g (7-AME) Szynka z kotla Gustavus 40g (1-GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-AME)

2026-03-12 czwartek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Platki j czmienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt naturalny 1 szt (<i>7AME</i>)	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Łazanki z kapust i mi sem 350g (<i>1-GLU</i>) Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Kielbasa szynkowa 20g (<i>1-GLU</i>) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80g (<i>3/AJ, 7AME</i>) Ogórek 90g Salata 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 22385 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 731 Wglowodany ogółem [g] 311,9 Błonnik pokarmowy [g] 291
	Placeczno Podstawowa	Platki j czmienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Łazanki z kapust i mi sem 350g (<i>1-GLU</i>) Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Kielbasa szynkowa 20g (<i>1-GLU</i>) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80g (<i>3/AJ, 7AME</i>) Ogórek 90g Salata 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Pol dwica sopocka 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 23665 Białko ogółem [g] 1004 Tłuszcz [g] 77 Wglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 308
	Placeczno Lekkostrawna	Platki j czmienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Łazanki z mi sem i warzywami 300g (<i>1-GLU</i>) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Bulka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Kielbasa szynkowa 20g (<i>1-GLU</i>) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 80g (<i>3/AJ, 7AME</i>) Pomidor 90g Salata 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Pol dwica sopocka 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2457,3 Białko ogółem [g] 1052 Tłuszcz [g] 735 Wglowodany ogółem [g] 357 Błonnik pokarmowy [g] 334

2026-03-12 czwartek	Pięseczno Z ograniczeniem tłuszczu	Płatki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40g (1-GLU) Pomidor 70g Sałata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Ser dły 20g (7-MLE) Ogórek 20g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEZ) Makaron pełnoziarnisty z mi semi warzywami 300g (1-GLU) Ry br zowy 170g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Sałata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80g (3-IAJ, 7-MLE) Ogórek 90g Sałata 10g herbata owocowa 1 szt	Warto energetyczna [kcal] 2636,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 86,2 Wgłowodany ogółem [g] 388,8 Błonnik pokarmowy [g] 56,2
	Pięseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa krupnik j czmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEZ) Łazanki z mi semi i warzywami 300g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Pol dwica sopocka 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] 2344,1 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 66,2 Wgłowodany ogółem [g] 355,5 Błonnik pokarmowy [g] 32	

2026-03-12 czwartek	Płaceczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających i wychwytywanie soku o niskiego						
Płaceczno L. Bezmleczna Dzieci	Płatki j. czmiennie na wodzie 250g (1-GLU) Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Szyńka biała z indyka Łukosz 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus truskawkowy 200g	Zupa krupnik j. czmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9SEZ) Łazanki z mi. sem i warzywami 300g (1-GLU) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Kompot owocowy 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Kielbasa szynkowa 20g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka b/m 80g (3/A) Pomidor 90g Salata 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal] 2190,8 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 60,3 W. g. w. ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,5
Płaceczno L. Bezmleczna 4p.	Płatki j. czmiennie na wodzie 250g (1-GLU) Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Szyńka biała z indyka Łukosz 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa krupnik j. czmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9SEZ) Łazanki z mi. sem i warzywami 300g (1-GLU) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Kielbasa szynkowa 20g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka b/m 80g (3/A) Pomidor 90g Salata 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 50ZI, 80ME, 11-SEZ) Masło 5g (7ME) Pol. dwica sopočka 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] 2279,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 65,3 W. g. w. ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,6

2026-03-13 pi tek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Tyrolska 40g (1-GLU) Papryka 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mni muffiny 2szt (1-GLU, 3JAJ, 7MLE)	Zupa meksyka ska z ziemniakami 300ml (9SEL) Nale niki z serem II 2szt (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7MLE) Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60g (4RYB, 7MLE) Szynka zielonogorska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 20836 Białko ogółem [g] 734 Tłuszcz [g] 81,1 Wglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 244
	Placeczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Tyrolska 40g (1-GLU) Papryka 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa meksyka ska z ziemniakami 300ml (9SEL) Nale niki z serem II 2szt (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60g (4RYB, 7MLE) Szynka zielonogorska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 21828 Białko ogółem [g] 797 Tłuszcz [g] 78,6 Wglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Placeczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Tyrolska 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300ml (9SEL) Nale niki z serem II 2szt (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60g (4RYB, 7MLE) Szynka zielonogorska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2166 Białko ogółem [g] 786 Tłuszcz [g] 75,8 Wglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 249

2026-03-13 piątek

Piaseczno z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki ylnie na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Tyrolska 40g (1-GLU) Papryka 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Papryka 20g</p>	<p>Zupa meksyka ska z ziemniakami 300ml (9-SEL) Nale niki pelnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200ml</p>	<p>Jabko 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60g (4-RYB, 7-MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6-SOI, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt</p>		<p>Warto energetyczna [kcal] 2361,7 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 84,3 Wglowodany ogółem [g] 316,7 Błonnik pokarmowy [g] 50</p>
Piaseczno z ograniczeniem tłuszczu	<p>Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-OME, 11-SEZ) Bułka wrodawska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Tyrolska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300ml (9-SEL) Nale niki z serem II 2szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7-MLE) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-OME, 11-SEZ) Bułka wrodawska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40g (1-GLU, 6-SOI, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)</p>	<p>Warto energetyczna [kcal] 2264,5 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 72,2 Wglowodany ogółem [g] 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9</p>

2026-03-13 piątek

Piaseczno Katowista z ograniczeniem substancji pobudzających i cytrynianem soku o kwasowego	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Tyrdska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300ml (9SEL) Naleniki z serem II 2szt (1-GLU, 3JAJ, 7AME) Sos jogurtowo-jagodowy 60g (7AME) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szyńska zielonogórska 40g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7AME)	Warto energetyczna [kcal] 22645 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 722 Wglowodany ogółem [g] 3725 Błonnik pokarmowy [g] 259
Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Platki ylnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło rolinne 15g Tyrdska 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300ml (9SEL) Naleniki z jabłkiem prażonym b/ml b/faj 2szt (1-GLU) Sos jogurtowo-jagodowy z jogurtem sojowym 60g (6SOI) Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło rolinne 15g Szyńska zielonogórska 40g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal] 18628 Białko ogółem [g] 55 Tłuszcz [g] 469 Wglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 30
Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Platki ylnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło rolinne 15g Tyrdska 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300ml (9SEL) Naleniki z jabłkiem prażonym b/ml b/faj 2szt (1-GLU) Sos jogurtowo-jagodowy z jogurtem sojowym 60g (6SOI) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło rolinne 15g Szyńska zielonogórska 40g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło rolinne 5g Szyńska bankietowa 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] 19885 Białko ogółem [g] 60,1 Tłuszcz [g] 528 Wglowodany ogółem [g] 3504 Błonnik pokarmowy [g] 309

2026-03-14 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250g (1-GLU , 7-MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Zupa szpinakowa z ry em 300ml (7-MLE , 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemiaki 170g Sos ziolowy 60g (1-GLU) Surówka z cukini i marchewk lekka 70g Brokuly 80g Kompot owocowy 200ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2105 Bialko ogdem [g] 87,1 Tluszcz [g] 75,6 W glowodany ogdem[g] 280 Blonnik pokarmowy [g] 23,7	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250g (1-GLU , 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ry em 300ml (7-MLE , 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemiaki 170g Sos ziolowy 60g (1-GLU) Surówka z cukini i marchewk lekka 70g Brokuly 80g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Serek wiejski 50g (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2317,4 Bialko ogdem [g] 93,8 Tluszcz [g] 80 W glowodany ogdem[g] 317,2 Blonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250g (1-GLU , 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ry em 300ml (7-MLE , 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemiaki 170g Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt Sos ziolowy 60g (1-GLU)		Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU , 5-OZI , 8-OWE , 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Serek wiejski 50g (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2180,3 Bialko ogdem [g] 94,3 Tluszcz [g] 75,3 W glowodany ogdem[g] 292,7 Blonnik pokarmowy [g] 26,8

2026-03-14 sobota

Piaseczno Z ograniczeniem fatwo przyswajalnych w glowodanow	Kawa mlczna bez cukru 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Maslo 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU, 6-SOI, 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Maslo 5g (7-MLE) Serek wiejski 50g (7-MLE) Ogórek 20g	Zupa szpinakowa z ry embor zowym 300ml (7-MLE, 9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Kasza p czak owsiany 170g Surówka z cukini i marchewk lekka bć 70g Brokuly 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kiwí 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Maslo 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 2142,9 Bialko ogdem [g] 86,8 Tluszcz [g] 87,3 W glowodany ogdem [g] 248,7 Bionnik pokarmowy [g] 47,4
Piaseczno Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu	Kawa mlczna 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Maslo 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU, 6-SOI, 10-GOR) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ry embfml 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemiaki 170g Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Jabiko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Maslo 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Maslo 5g (7-MLE) Serek wiejski 50g (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2083,1 Bialko ogdem [g] 92 Tluszcz [g] 71,1 W glowodany ogdem [g] 281,1 Bionnik pokarmowy [g] 25,6

2026-03-14 sobota	Plaseczno Latwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzaj. cych wydzielenie soku d. tkowego	Kawa mleczna 250g (1-GLU , 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa szpinakowa z ry emb/fri 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemniaki 170g Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Serek wiejski 50g (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2083 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 71,1 Wgłowodany ogółem [g] 281,1 Błonnik pokarmowy [g] 256	
	Plaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 130g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowy 200g	Zupa szpinakowa z ry emb/fri 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemniaki 170g Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Sos ziołowy 60g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka tostowa drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2083 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 61,2 Wgłowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 304
	Plaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 130g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynkowa extra 60g (1-GLU , 6-SOI , 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa szpinakowa z ry emb/fri 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa lekka 100g (1-GLU) Ziemniaki 170g Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt Sos ziołowy 60g (1-GLU)	Chleb pszenny 130g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka tostowa drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU , 5-OZI , 8-OML , 11-SEZ) Masło ro linne 5g Szynka konserwowa 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2088 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 63,1 Wgłowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2	

2026-03-15 niedziela	Plaszczyzna Podstawowa Dzieci	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pol dwica drobiowa 60g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Krucze ciastka 50g (1-GLU, 3JAI, 7MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEZ) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Ziemniaki 170g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką 70g (9SEZ) Ratatouille 80g Kompot owocowy 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2369,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 94,7 Wgłowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	
	Plaszczyzna Podstawowa	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pol dwica drobiowa 60g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEZ) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Ziemniaki 170g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką 70g (9SEZ) Ratatouille 80g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2245,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 85,5 Wgłowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Plaszczyzna Lekkostrawna	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Pol dwica drobiowa 60g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEZ) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Ziemniaki 170g Ratatouille 150g Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2217,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 86,4 Wgłowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Plaszczyzna Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych wglowodanów	Kakao bez cukru 250g (7MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7MLE) Pol dwica drobiowa 60g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7MLE) Szynekowa 20g (1-GLU) Ogórek 20g	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300ml (1-GLU, 9SEZ) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Kasza orkiszowa 170g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekką b/c 70g (9SEZ) Ratatouille 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100g (1-GLU, 6SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2306,2 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 101,9 Wgłowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 5,2

2026-03-15 niedziela	Plaszczyzna katwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Rosół z makaronem 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60 g (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Ziemniaki 170g Ratatouille 150g Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bulka wrocławska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIE</i>) Schab Benedykta 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7MIE</i>)	Warto energetyczna [kcal] 2220,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 86,4 Wglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Plaszczyzna katwostrawna z ograniczeniem soku o słodkiego		Rosół z makaronem 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60 g (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Ziemniaki 170g Ratatouille 150g Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bulka wrocławska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIE</i>) Schab Benedykta 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7MIE</i>)	Warto energetyczna [kcal] 2220,3 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 86,4 Wglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Plaszczyzna katwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających	Wafle kukurydziane 2 szt	Rosół z makaronem 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60 g (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Ziemniaki 170g Ratatouille 150g Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15 g Schab Benedykta 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna [kcal] 2047,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 74,4 Wglowodany ogółem [g] 276,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2026-03-15 niedziela	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 120g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pol dwica drobiowa 60g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Rosół z makaronem 300 ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Udźziki z kurczaka pieczone 100g Sos jarzynowy 60g (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Ziemniaki 170g Ratatouille 150g Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Schab Benedykta 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 5g Szykowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2155,5 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 81,5 W gwałodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Tyrolska 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Biszkopty 30g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>)	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (<i>7AME, 9SEL</i>) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>) Kasza kuskus 170g (<i>1-GLU</i>) Szpinak 80g (<i>1-GLU</i>) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70g Kompot owocowy 200ml Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>)	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Plat szynkowy Gustavus 20g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Smalczyk z fasoli z jabłkami cebulk 60g Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2400,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 68,3 W gwałodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
2026-03-16 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Tyrolska 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300 ml (<i>7AME, 9SEL</i>) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>) Kasza kuskus 170g (<i>1-GLU</i>) Szpinak 80g (<i>1-GLU</i>) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>)		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Plat szynkowy Gustavus 20g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Smalczyk z fasoli z jabłkami cebulk 60g Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Szyka z kotła Gustavus 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2580,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 74,1 W gwałodany ogółem [g] 386,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Tyrolska 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Klopsiki z indyka 100g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>) Kasza kuskus 170g (<i>1-GLU</i>) Szpinak 80g (<i>1-GLU</i>) Surówka z pietruszki z brzoskwini 70g (<i>7AME</i>) Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>)		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Plat szynkowy Gustavus 20g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Pasta z diecierzycy z pesto bazyliowym 60g (<i>5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Szyka z kotła Gustavus 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2572,1 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 90,9 W gwałodany ogółem [g] 351,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026-03-16 poniedziałek

Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glównodanów	<p>Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb razowy 100g (<i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Tyrolska 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50g (<i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Szynka z kotła Gustavus 20g (<i>1-GLU</i>) Papryka 20g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 300ml (<i>7AME, 9SEL</i>) Klopsiki z indyka z pieczarkami 100g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>) Kasza gryczana 170g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70g Szpinak 80g (<i>1-GLU</i>) Kompot owocowy bez cukru 200ml Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>)</p>	<p>Pomara cza 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 100g (<i>1-GLU, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Plat szynkowy Gustavus 20g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulk 60g Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt</p>		<p>Warto energetyczna[kcal] 2401,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 77,4 W glównodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 57,1</p>
Piaseczno Latwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pol dwica sopocka 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>		<p>Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Klopsiki z indyka 100g (<i>1-GLU, 3JAJ</i>) Kasza kuskus 170g (<i>1-GLU</i>) Szpinak 150g (<i>1-GLU</i>) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>)</p>		<p>Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Plat szynkowy Gustavus 40g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>	<p>Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Szynka z kotła Gustavus 20g (<i>1-GLU</i>)</p>	<p>Warto energetyczna[kcal] 2379,9 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 67,2 W glównodany ogółem [g] 3541 Błonnik pokarmowy [g] 29,1</p>

2026-03-17 wtorek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Ser cży 40g (7-MLE) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g (1-GLU, 7-MLE) Kluski 1 skie 170g (1-GLU, 3-IAJ) Brokuly 80g Salatka z buraka diet 70g Kompot owocowy 200ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2488 Bialko ogdem [g] 899 Tluszcz [g] 737 W glowodany ogdem[g] 3689 Bionnik pokarmowy [g] 283	
	Placeczno Podstawowa	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Ser cży 40g (7-MLE) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g (1-GLU, 7-MLE) Kluski 1 skie 170g (1-GLU, 3-IAJ) Brokuly 80g Salatka z buraka diet 70g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 25703 Bialko ogdem [g] 945 Tluszcz [g] 761 W glowodany ogdem[g] 387,9 Bionnik pokarmowy [g] 297
	Placeczno Lekkostrawna	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka biala z indyka lukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziolami prowansalskimi lekki 60g (1-GLU, 7-MLE) Kluski 1 skie 170g (1-GLU, 3-IAJ) Salatka z buraka diet 70g Brokuly 80g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-OML, 11-SEZ) Bułka wrodawska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 26452 Bialko ogdem [g] 954 Tluszcz [g] 692 W glowodany ogdem[g] 421,9 Bionnik pokarmowy [g] 31,2

2026-03-17 wtorek	Placeczko z ograniczeniem tłuszczu	Placiki czienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5-OLI, 8-OME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 50g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka biała z indyka łukosz 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>9-SEZ</i>) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/oli 60g Kluski 1skie 170g (<i>1-GLU, 3-IA</i>) Brokuly 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt	Jabko 1 szt	Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5-OLI, 8-OME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 50g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Pol dwica sopocka 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7-MLE</i>)	Warto energetyczna [kcal] 23453 Białko ogółem [g] 901 Tłuszcz [g] 87,5 Wgłowodany ogółem [g] 2969 Błonnik pokarmowy [g] 51,6
	Placeczko z ograniczeniem tłuszczu	Placiki czienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb razowy 100g (<i>1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Ser dły 40g (<i>7-MLE</i>) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50g (<i>1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Szynka Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 20g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300 ml (<i>7-MLE, 9-SEZ</i>) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi lekki 60g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Kasza bulgur 170 g (<i>1-GLU</i>) Surówka z salaty i pomidora b/cebuli 70g Brokuly 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Pol dwica sopocka 40g (<i>1-GLU</i>) Ogórek 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Pol dwica sopocka 40g (<i>1-GLU</i>) Ogórek 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Warto energetyczna [kcal] 23453 Białko ogółem [g] 901 Tłuszcz [g] 87,5 Wgłowodany ogółem [g] 2969 Błonnik pokarmowy [g] 51,6

2026-03-17 wtorek	Piaseczno Latwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających i cychwydziałanie soku o słodkiego		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/mł 300ml (9SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/mł b/gł 60g Kluski 1 skie 170g (1-GLU 3/AJ) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU 5OZI 8ONE 11-SEZ) Bulka wrocławska 50g (1-GLU 7AME) Masło 15g Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7AME)	Warto energetyczna[kcal] 25349 Białko ogółem [g] 899 Tłuszcz [g] 623 Wgłowodany ogółem [g] 4148 Błonnik pokarmowy [g] 306
	Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Kisiel 200ml (11-SEZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/mł 300ml (9SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/mł b/gł 60g Kluski 1 skie 170g (1-GLU 3/AJ) Salatka z buraka diet 70g Kompot owocowy 200ml Brokuły 80g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU 5OZI 8ONE 11-SEZ) Bulka wrocławska 50g (1-GLU) Masło ro linne 15g Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2381,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 51,5 Wgłowodany ogółem [g] 407,7 Błonnik pokarmowy [g] 307
	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/mł 300ml (9SEZ) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/mł b/gł 60g Kluski 1 skie 170g (1-GLU 3/AJ) Salatka z buraka diet 70g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt Brokuły 80g		Chleb pszenny 80g (1-GLU 5OZI 8ONE 11-SEZ) Bulka wrocławska 50g (1-GLU) Masło ro linne 15g Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU 5OZI 8ONE 11-SEZ) Masło ro linne 5g Szynka Maryny 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 24881 Białko ogółem [g] 891 Tłuszcz [g] 57,1 Wgłowodany ogółem [g] 4144 Błonnik pokarmowy [g] 325

2026-03-18 rodo	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pasta z tu czyka 80g (3JAJ, 4RYB, 7AME) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowy 200g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (7AME, 9SEZ) Leczo z kielbas 150g (1-GLU) Ry 170g Surówka z marchwi z chrzanem 70g Kalafior 80g Kompot owocowy 200ml	Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2422,8 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 742 W gwałowany ogółem [g] 3643 Błonnik pokarmowy [g] 299
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pasta z tu czyka 80g (3JAJ, 4RYB, 7AME) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (7AME, 9SEZ) Leczo z kielbas 150g (1-GLU) Ry 170g Kalafior 80g Surówka z marchwi z chrzanem 70g Kompot owocowy 200ml Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło 5g (7AME) Ser biały 50g (7AME)	Warto energetyczna[kcal] 2516,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 77,7 W gwałowany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 294
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pasta z tu czyka diet 80g (4RYB, 7AME) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (9SEZ) Leczo lekkostrawne 180g Ry 170g Kalafior 80g Surówka z marchwi i jabłka 70g Kompot owocowy 200ml Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło 5g (7AME) Pasta warzywna 60g (9SEZ)	Warto energetyczna[kcal] 2431,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,7 W gwałowany ogółem [g] 359,7 Błonnik pokarmowy [g] 33

2026-03-18 rodo

Piaseczno Z ograniczeniem fatwo przyswajalnych w glowodanow	Platki ylnie na mlieku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15g (7-MLE) Pasta z tu czyka 80g (3-IAJ, 4-ARYB, 7-MLE) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 5g (7-MLE) Ser biały 50g (7-MLE) Pomidor 20g	Zupa ogorkowa z ziemniakami 300ml (7-MLE, 9-SEL) Leczo lekkostrawne 180g Ry br zowy 170g Surówka z marchwi z chrzanem b/c 70g Kalafior 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15g (7-MLE) Pol dwica drobna 40g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna [kcal] 25147 Bialko ogdem [g] 1065 Tluszcz [g] 81,2 W glowodany ogdem [g] 3428 Bionnik pokarmowy [g] 61,7
Piaseczno Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu	Kasza manna na mlieku 250ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZJ, 8-ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Maslo 15g (7-MLE) Pasta z tu czyka diet 80g (4-ARYB, 7-MLE) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (9-SEL) Leczo lekkostrawne 150g Ry 170g Kalafior 120g Kompot owocowy 200ml Melon miadowy 150g		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZJ, 8-ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7-MLE) Pol dwica drobna 40g (1-GLU) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-OZJ, 8-ONK, 11-SEZ) Maslo 5g (7-MLE) Pasta warzywna 60g (9-SEL)	Warto energetyczna [kcal] 23884 Bialko ogdem [g] 958 Tluszcz [g] 66,5 W glowodany ogdem [g] 3641 Bionnik pokarmowy [g] 31,2

2026-03-18 r.roda

Piaseczno Latwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających i chwytyzianianie soku o dtkowego	Kasza manna na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pasta z tu czyka diet 80g (<i>4RYB, 7AME</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>9SEL</i>) Leczo lekkostrawne 150g Ry 170g Kalafior 120g Kompot owocowy 200ml Melon miódowy 150g		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pol dwica drobowa 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Pasta warzywna 60g (<i>9SEL</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2388,4 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 66,5 W glównodany ogółem [g] 364,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Kasza manna na wodzie 250ml (<i>1-GLU</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta z tu czyka b/ml 80g (<i>3JAI, 4RYB</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowy 200g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>9SEL</i>) Leczo lekkostrawne 180g Ry 170g Kalafior 80g Surówka z marchwi i jablka 70g Kompot owocowy 200ml	Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta warzywna 80g (<i>9SEL</i>) Pomidor 100g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2306,1 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 73,8 W glównodany ogółem [g] 349,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3
Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	Kasza manna na wodzie 250ml (<i>1-GLU</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta z tu czyka b/ml 80g (<i>3JAI, 4RYB</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300ml (<i>9SEL</i>) Leczo lekkostrawne 180g Ry 170g Kalafior 80g Surówka z marchwi i jablka 70g Kompot owocowy 200ml Melon miódowy 150g		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta warzywna 80g (<i>9SEL</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 5g Pasztet sojowy 50g (<i>6SEL</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2399,8 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 85,4 W glównodany ogółem [g] 331,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-03-19 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250g (7ALE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Herbatniki 40g (1-GLU, 3IAI, 7ALE)	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1-GLU, 7ALE, 9SEL) Sznycel z kurczaka sma ony 100g (1-GLU, 3IAI) Ziemniaki 170g Salata ze mietan 70g (7ALE) Marchewka gotowana mini 80g Kompot owocowy 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Schab Maryny 40g (1-GLU) Papryka 90g Salata lodowa 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2152,4 Bialko ogdem [g] 791 Tluszcz [g] 767 W glowodany ogdem[g] 297,2 Bionik pokarmowy [g] 244	
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250g (7ALE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1-GLU, 7ALE, 9SEL) Sznycel z kurczaka sma ony 100g (1-GLU, 3IAI) Ziemniaki 170g Salata ze mietan 70g (7ALE) Marchewka gotowana mini 80g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Schab Maryny 40g (1-GLU) Papryka 90g Salata lodowa 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7ALE)	Warto energetyczna[kcal] 2110 Bialko ogdem [g] 805 Tluszcz [g] 756 W glowodany ogdem[g] 2885 Bionik pokarmowy [g] 242
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250g (7ALE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1-GLU, 7ALE, 9SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100g (1-GLU, 3IAI) Ziemniaki 170g Marchewka gotowana mini 80g Salata z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Schab Maryny 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7ALE)	Warto energetyczna[kcal] 2092 Bialko ogdem [g] 796 Tluszcz [g] 759 W glowodany ogdem[g] 2836 Bionik pokarmowy [g] 236

2026-03-19 czwartek

Piaseczno Katowistrawna z ograniczeniem substancji pobudzających i wywołujących uczucie głodu	Kasza jaglana na mleku 250g (7ME) Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bułka wrocławska 40g (1GLU) Masło 15g (7ME) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (1GLU, 9SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100g (1GLU, 3IA) Ziemiaki 170g Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bułka wrocławska 40g (1GLU) Masło 15g (7ME) Schab Maryny 40g (1GLU) Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7ME)	Warto energetyczna[kcal] 22187 Białko ogółem [g] 834 Tłuszcz [g] 724 Wglowodany ogółem [g] 3204 Błonnik pokarmowy [g] 261
Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250ml (1GLU) Chleb pszenny 120g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Masło ro linne 15g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (1GLU, 9SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100g (1GLU, 3IA) Ziemiaki 170g Marchewka gotowana mini 80g Kompot owocowy 200ml Salata z sosem vinegret 70g	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Masło ro linne 15g Schab Maryny 40g (1GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2048 Białko ogółem [g] 754 Tłuszcz [g] 646 Wglowodany ogółem [g] 302 Błonnik pokarmowy [g] 29
Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250ml (1GLU) Chleb pszenny 120g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Masło ro linne 15g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40g (1GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300ml (1GLU, 9SEL) Sznycel z kurczaka pieczony 100g (1GLU, 3IA) Ziemiaki 170g Salata z sosem vinegret 70g Marchewka gotowana mini 80g Kompot owocowy 200ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Masło ro linne 15g Schab Maryny 40g (1GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Masło ro linne 5g Pol dwica drobiowa 20g (1GLU)	Warto energetyczna[kcal] 21359 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 69 Wglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 288

2026-03-20 piątek	Placuszki Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Twaro ek z rzodkiewk i szczypiorkiem 60g (7MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300ml (9SEL, 13LUB) Mruna pieczona soule 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60g (1-GLU, 7MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70g Jarzynki po grecku 80g (9SEL) Kompot owocowy 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna [kcal] 22758 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 756 Wgłowodany ogółem [g] 3137 Błonnik pokarmowy [g] 342
	Placuszki Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Twaro ek z rzodkiewk i szczypiorkiem 60g (7MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300ml (9SEL, 13LUB) Mruna pieczona soule 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60g (1-GLU, 7MLE) Surówka z kapusty kiszzonej i białej 70g Jarzynki po grecku 80g (9SEL) Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło 5g (7MLE) Ser ołty 20g (7MLE)	Warto energetyczna [kcal] 25021 Białko ogółem [g] 1036 Tłuszcz [g] 852 Wgłowodany ogółem [g] 3377 Błonnik pokarmowy [g] 36	
	Placuszki Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Twaro ek z koperkiem 60g (7MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet 300ml (9SEL, 13LUB) Mruna pieczona soule 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy wybielony 60g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło 5g (7MLE) Szynka z li ciem Gustavus 20g (6SOI, 10GOR, 12SOZ)	Warto energetyczna [kcal] 24231 Białko ogółem [g] 1003 Tłuszcz [g] 79 Wgłowodany ogółem [g] 3377 Błonnik pokarmowy [g] 37	

2026-03-20 piątek

Piaseczno z ograniczeniem łatwo przyswajalnych w glównianów	<p>Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek z rzodkiewk i szczypiorkiem 60g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6-SOI, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Ser dity 20g (7-MLE) Papryka 20g</p>	<p>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300ml (9-SEL, 13-LUB) Miruna pieczona souite 100g (1-GLU, 4-RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytryno wyjasny 60g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70g Brokuly 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml</p>	Mandarynka 2 szt	<p>Chleb razowy 120g (1-GLU, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Ogorek 90g Salata 10g Herbata 1 szt</p>		<p>Warto energetyczna [kcal] 23969 Bialko ogdem [g] 97,3 Tluszcz [g] 892 W glówniany ogdem [g] 2941 Bionnik pokarmowy [g] 547</p>
Piaseczno katowstrawna z ograniczeniem tluszczu	<p>Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek z koperkiem 60g (7-MLE) Szynka zielonogórska 20g (1-GLU, 6-SOI, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>		<p>Zupa ziemniaczarka z natk 300ml (9-SEL) Miruna pieczona souite 100g (1-GLU, 4-RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytryno wyb/tril 60g Jarzynki po grecku 150g (9-SEL) Kompot owocowy 200ml Jablko 1 szt</p>		<p>Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g</p>	<p>Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-SOI, 8-ONE, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Szynka z li ciem Gustavus 20g (6-SOI, 10-GOR, 12-SOZ)</p>	<p>Warto energetyczna [kcal] 25358 Bialko ogdem [g] 96 Tluszcz [g] 785 W glówniany ogdem [g] 3727 Bionnik pokarmowy [g] 367</p>

2026-03-20 piątek	Piaseczno Katowista z ograniczeniem substancji pobudzających i cytrynianem soku o słodkiego		Zupa ziemniaczanka z natką 300ml (9SEL) Mruna pieczona suite 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy b/mł 60g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Bulka wrocławska 40g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Schab Benedykta 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło 5g (7MLE) Szynka z li ciem Gustavus 20g (6SOI, 10GOR, 12SOB)	Warto energetyczna [kcal/l] [kcal] 2535,8 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 78,5 Wglowodany ogółem [g] 372,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet 300ml (9SEL, 13LUB) Mruna pieczona suite 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy b/mł 60g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal/l] [kcal] 2180,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 71,3 Wglowodany ogółem [g] 307,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7
	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.		Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet 300ml (9SEL, 13LUB) Mruna pieczona suite 100g (1-GLU, 4RYB) Kasza bulgur 170g (1-GLU) Sos koperkowo-cytrynowy b/mł 60g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Hummus dyniowy 60g Schab Benedykta 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ) Masło roślinne 5g Szynka z li ciem Gustavus 20g (6SOI, 10GOR, 12SOB)	Warto energetyczna [kcal/l] [kcal] 2325,3 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 77,3 Wglowodany ogółem [g] 322,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

Oznaczenia alergenów

- 1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty 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 laktozami),
- 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-MI - Mięczaki i produkty pochodne,