

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026.03.21 sobota	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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 z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Fasolka gotowana 80 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) 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] 2 424,3 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5
	Placeczno 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 z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) 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] 2 595,5 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Placeczno 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 z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 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] 2 485,7 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5

2026.03.21 sobota	Pięseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka od górali 20 g Pomidor 20 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 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 Sałata z jogurtem naturalnym 70 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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] 2 427,4 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Błonnik pokarmowy [g] 56
	Pięseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa mleczna 250 g (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) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 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)

2026.03.21 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 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) Szynka biała z indyka Łukosz 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] 2 409,2 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml (11-SEZ)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 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 Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 156,1 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1
	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 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 Szynkowa 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 Szynka od górali 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 263,7 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026.03.22 niedziela	Piaszczno 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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Serek homogenizowany szt. 1 szt (7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 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) Połudwica drobiowa 40 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,6	
	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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 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) Połudwica 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] 2 225,4 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	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) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 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) Połudwica 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] 2 272,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,1

2026.03.22 niedziela	Plasieczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Ser biały 60 g (7-MLE) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Maryny 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty czerwonej, jabłka i słonecznika b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 226,7 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,7
	Plasieczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) 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) Połędwica 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)

2026.03.22 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) 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) Połędwica 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] 2 072,3 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Banan 1 szt	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon miodowy 150 g	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 030,8 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 002,8 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 282 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2026.03.23 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)</p>	<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml</p>	<p>Winogrona 100 g</p>	<p>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 serem feta i ananasem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 549,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 93,6 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8</p>
	Piaseczno Podstawowa	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z papryki z olejem 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g</p>	<p>Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka z serem feta i ananasem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 676 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8</p>
	Piaseczno Lekkostrawna	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt</p>		<p>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 z szynką lekkostrawna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)</p>

2026.03.23 poniedziałek	Placeczko Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Twarożek 60 g (7-MLE) Pomidor 20 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) 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, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 628,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,2
	Placeczko Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 250 g (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) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 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-OWŁ, 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)

2026.03.23 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 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) Połędwica 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] 2 415,2 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g 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 ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 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 jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 432,8 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 369,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Pulpet z indyka 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 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 jarzynowa z szynką lekkostrawna 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 9-SEL) Połędwica 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)

2026.03.24 wtorek	Placeczno 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) 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 kapuśniak z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 170 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka collesław 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 249,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2	
	Placeczno 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) 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 kapuśniak z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 170 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka collesław 70 g (3-JAJ) 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5
	Placeczno 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) 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 jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026.03.24 wtorek	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 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</p>	<p>Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 20 g</p>	<p>Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza gryczana 170 g Brukselka 80 g Surówka collesław b/c 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy bez cukru 200 ml</p>	Jabłko 1 szt	<p>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 309,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 53,5</p>
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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) 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</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt</p>		<p>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</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Plat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)</p>

2026.03.24 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) 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] 2 427,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) 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] 2 119,5 Białko ogółem [g] 77,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 332,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa jarzynowa z ziemniakami i cukinią b/ml 300 ml (9-SEL) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 110 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) 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 Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 207 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2026.03.25 środa	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 pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafor 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 szwabska 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 212,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1	
	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 pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafor 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 szwabska 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) 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] 2 374,2 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 27
	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 z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafor 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 szwabska diet. 80 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 182,4 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 26

2026.03.25 środa	Placeczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Maryny 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 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 z kurczaka pieczony z/k 110 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Sałatka szwabska 80 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE, 10-GOR) Szynka od szwagra 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 476,1 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 295,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,6
	Placeczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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 z kurczaka pieczony z/k 110 g Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 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)

2026.03.26 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (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 bazyliowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (3-JAJ) Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Kiwi 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) Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 474,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (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 bazyliowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej 70 g (3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50 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 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 694,2 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (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 bazyliowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)			Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50 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 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)

2026.03.26 czwartek	Plaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Bukiet warzyw 3-ski. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 548,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 103,4 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,7
	Plaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek bazyliowy 60 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-ski. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 33

2026.03.26 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Błonnik pokarmowy [g] 33
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 302,8 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Pieczeń rzymska 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt Kasza gryczana biała 170 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтетowa drobiowa 50 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 422,1 Białko ogółem [g] 96,1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6

2026.03.27 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricotta 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kluski leniwe 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	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) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 304,1 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4	
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kluski leniwe 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) 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) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricotta 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kluski leniwe 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) 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) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,4 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,6

2026.03.27 piątek	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż brązowy na mleku 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricotta 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Żurek z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Miruna pieczona soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Sos koperkowy 60 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszzonej b/c 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 49,8
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 10 g (7-MLE) Serek wiejski z ricotta 60 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kluski leniwe 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)

2026.03.27 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kluski leniwe 240 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (7-MLE) 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) Połudwica 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] 2 334,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Wafle ryżowe 2 szt	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Knedle z nadzieniem z moreli 240 g Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Połudwica sopocka 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 948,9 Białko ogółem [g] 54,9 Tłuszcz [g] 43,6 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Knedle z nadzieniem z moreli 240 g Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) 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 Szynkowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 986 Białko ogółem [g] 53,5 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6

2026.03.28 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 297 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 374,7 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 28
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 140 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 60 g Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z marchwi i jabłka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL)	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 451 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,4

2026.03.28 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu		Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem soku żółdkowego		Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno Ł Bezmielczna Dzieci	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 113,4 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,3

2026.03.28 sobota	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik dyniowy z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Paszтет 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 189,9 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
2026.03.29 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) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 213,7 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 285,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,6
	Piaseczno 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) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,7 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,9
	Piaseczno 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) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 281,9 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2026.03.29 niedziela	Plaszczo Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 287,9 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 100,1 Węglowodany ogółem [g] 256,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,5
	Plaszczo Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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)

2026.03.29 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) 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] 2 287 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 924,6 Białko ogółem [g] 80,9 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 286,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 005,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2026.03.30 poniedziałek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,8 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 350,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	
	Piaszczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Poledwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 601,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaszczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 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) Twarożek z oliwkami 60 g (7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Poledwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1

2026.03.30 poniedziałek	Placeczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Poledwica drobiowa 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa brukselkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Filet z kurczaka po toskańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z kurczaka wędzonego z serem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 309,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 55,9
	Placeczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po toskańsku diet. 120 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Szynka piastowska 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) Poledwica drobiowa 20 g (1-GLU)

2026.03.30 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielenie soku żołądkowego		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Szynka piastowska 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) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 139 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus brzoskwinowy (pieczony) 200 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 956,5 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 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 Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 115,4 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 49,4 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7

2026.03.31 wtorek	Placeczno 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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pszenny 60 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) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 300,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	
	Placeczno 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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Ogórek kiszony 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 137,4 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4
	Placeczno Lekkostrawna	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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 265,9 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2026.03.31 wtorek	Placeczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	<p>Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt</p>	<p>Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g</p>	<p>Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml</p>	Kiwi 1 szt	<p>Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 50,6</p>
	Placeczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	<p>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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon miodowy 150 g</p>		<p>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 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)</p>

2026.03.31 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Połędwica drobiowa 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] 2 246,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6
	Piaseczno L Bezmielczna Dzieci	Kisiel 200 ml (11-SEZ)	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Melon miódowy 150 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 1 999,9 Białko ogółem [g] 74 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 309,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
	Piaseczno L Bezmielczna 4p.		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon miódowy 150 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica 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 Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 107,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 316,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

Oznaczenia alergenów:

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