

		1	2	3	4	5	6	7
		niadanie	II	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-01 czwartek	Placeczno Podstawowa Dzieci	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU) 50ZI, 80WE, 11-SEZ Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Kisiel z jagodami 200ml (3-IAI, 11-SEZ)	Zupa ogórkowa z ry em 300ml (7-MLE, 9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g (1-GLU, 3-IAI, 7-MLE) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skl. 80g Surówka z kapusty peki skiej 70g (3-IAI) Kompot owocowy 200ml	Kiwí 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal] 21358 Bialko ogdem [g] 888 Tluszcz [g] 806 W glowodany ogdem [g] 2754 Bionnik pokarmowy [g] 269
	Placeczno Podstawowa	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU) 50ZI, 80WE, 11-SEZ Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ogórkowa z ry em 300ml (7-MLE, 9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g (1-GLU, 3-IAI, 7-MLE) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Surówka z kapusty peki skiej 70g (3-IAI) Bukiet warzyw 3-skl. 80g Kompot owocowy 200ml Kiwí 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Schab Benedykta 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] 23555 Bialko ogdem [g] 984 Tluszcz [g] 893 W glowodany ogdem [g] 3008 Bionnik pokarmowy [g] 297
	Placeczno Lekkostrawna	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU) 50ZI, 80WE, 11-SEZ Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ry anka z natk pietruszki 300ml (9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3-IAI) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skl. 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Schab Benedykta 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] 2457 Bialko ogdem [g] 986 Tluszcz [g] 81,7 W glowodany ogdem [g] 3449 Bionnik pokarmowy [g] 328

2026-01-01 czwartek	Plaseczno Cukrzykowa	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Schab Benedykta 20g (1-GLU) Papryka 20g	Zupa ogórkowa z ry embor zowym 300ml (7-MLE, 9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami i fet 100g (1-GLU, 3-IAI, 7-MLE) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Makaron razowy 170g (1-GLU) Surówka z kapusty peki skiej b/c 70g (3-IAI, 7-MLE) Bukiet warzyw 3-skt. 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100g (1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2312,1 Białko ogdem [g] 92 Tuszcz [g] 92,2 W glowodany ogdem[g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 46,8	
	Plaseczno W trob.-Tuzusik	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ry anka z natk pietruszki 300ml (9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3-IAI) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skt. 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Schab Benedykta 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2460,1 Białko ogdem [g] 98,5 Tuszcz [g] 81,8 W glowodany ogdem[g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Plaseczno Wzrodowa	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Twaro ek mi towy 60g (7-MLE) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa ry anka z natk pietruszki 300ml (9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3-IAI) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skt. 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Masło 5g (7-MLE) Schab Benedykta 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2460,1 Białko ogdem [g] 98,5 Tuszcz [g] 81,8 W glowodany ogdem[g] 345,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Plaseczno L Bezmieczna Dzieci	Platki j czmienne na wodzie 250g (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Kisiel z jagodami 200ml (3-IAI, 11-SEZ)	Zupa ry anka z natk pietruszki 300ml (9-SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3-IAI) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skt. 150g Kompot owocowy 200ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5-OZI, 8-ONI, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Paszтетowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2115,8 Białko ogdem [g] 78,8 Tuszcz [g] 61,9 W glowodany ogdem[g] 324,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026-01-01 czwartek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.		Zupa ryanka z natk pietruszki 300ml (9SEZ) Klopsik z indyka z oliwkami 100g (1-GLU, 3JAJ) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60g Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skt. 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Paszetowa drobiowa 50g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Masło ro linne 5g Schab Benedykta 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2235,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 69,6 W glądany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4
	Piaseczno Płynna		Kompot owocowy 200ml Mx obiad kolacja 1000ml (9SEZ)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2245,3 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 92,4 W glądany ogółem [g] 253,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2026-01-02 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Herbatniki 50g (1-GLU, 3JAJ, 7MLE)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (7MLE, 9SEZ) Pierogi z serem II 240g (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7MLE) Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Salatka nicejska (z tu czykiem) 80g (3JAJ, 4RYB, 10GOR) Pol dwica sopodka 20g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2489 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 76,1 W glądany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250ml (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 10g (7MLE) Serek wiejski z koperkiem 60g (7MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (7MLE, 9SEZ) Pierogi z serem II 240g (1-GLU, 3JAJ, 7MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Salatka nicejska (z tu czykiem) 80g (3JAJ, 4RYB, 10GOR) Pol dwica sopodka 20g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)

2026-01-02 piątek	Placeczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250ml (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 10g (7/MLE) Serek wiejski z koperkiem 60g (7/MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (7/MLE , 9/SEZ) Pierogi z serem II 240g (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7/MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7/MLE) Salatka nicejska (z tuczykiem lekkostrawna) 80g (3/AJ , 4/Ryb , 10/GOR) Pol dwica sopocka 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7/MLE)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2439,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 72,9 Wglowodany ogółem [g] 350,2 Błonnik pokarmowy [g] 26	
	Placeczno Cukrzycowa	Ry brzozy na mleku 250g (7/MLE) Chleb razowy 100g (1-GLU , 3/AJ , 6/SOI , 11-SEZ) Masło 10g (7/MLE) Serek wiejski z koperkiem 60g (7/MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU , 3/AJ , 6/SOI , 11-SEZ) Masło 5g (7/MLE) Ser dły 20g (7/MLE) Ogórek 20g	Zupa szczawiowa z ziemniakami 300ml (7/MLE , 9/SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4/Ryb) Kasza jczmienna 170g (1-GLU) Sos koperkowy 60g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszanej b/c 70g Jarzynka z koperkiem 80g (9/SEZ) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100g (1-GLU , 3/AJ , 6/SOI , 11-SEZ) Masło 15g (7/MLE) Salatka nicejska (z tuczykiem) 80g (3/AJ , 4/Ryb , 10/GOR) Pol dwica sopocka 20g (1-GLU) Ogórek kiszony 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2305,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 85,5 Wglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,8
	Placeczno Wtrob-Trzustik	Zacierka na mleku 250ml (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Masło 10g (7/MLE) Serek wiejski z koperkiem 60g (7/MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300ml (9/SEZ) Pierogi z serem II 240g (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7/MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko pieczone 1 szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 40g (1-GLU) Masło 15g (7/MLE) Pol dwica sopocka 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7/MLE)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2387,1 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,4 Wglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5

2026-01-02 piątek	Piaseczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250ml (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 10g (7/MLE) Serek wiejski z koperkiem 60g (7/MLE) Szynka bankietowa 20g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300ml (9/SEZ) Pierogi z serem II 240g (1-GLU , 3/AJ , 7/MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 80g (7/MLE) Kompot owocowy 200ml Jabłko pieczone 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) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7/MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2387,1 Białko ogółem [g] 982 Tłuszcz [g] 634 Wglowodany ogółem [g] 367,3 Błonnik pokarmowy [g] 255
	Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Ry br zowy na wodzie 250g Chleb pszenny 100g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Masło linne 15g Szynka bankietowa 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Wafle ry owe 2 szt	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300ml (9/SEZ) Knedle z nadzieniem z moreli 240g Mus truskawkowy 80g Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Masło linne 15g Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 80g (3/AJ , 4/Ryb , 10/GOR) Pol dwica sopocka 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2064,6 Białko ogółem [g] 629 Tłuszcz [g] 47,3 Wglowodany ogółem [g] 360 Błonnik pokarmowy [g] 27
	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Ry br zowy na wodzie 250g Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło linne 15g Szynka bankietowa 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300ml (9/SEZ) Knedle z nadzieniem z moreli 240g Mus truskawkowy 80g Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Masło linne 15g Salatka nicejska (z tuńczykiem lekkostrawna) 80g (3/AJ , 4/Ryb , 10/GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU , 5/OZI , 8/OML , 11-SEZ) Masło linne 5g Szynkowa 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2101,7 Białko ogółem [g] 61,5 Tłuszcz [g] 54 Wglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400ml (1-GLU , 7/MLE) Jogurt naturalny 1 szt (7/MLE) Herbata 1 szt Cukier 10g		Mix obiad kłocja 1000ml (9/SEZ) Kompot owocowy 200ml		Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7/MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2179,3 Białko ogółem [g] 957 Tłuszcz [g] 89,7 Wglowodany ogółem [g] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

2026-01-03 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka od górali 60g Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Biszkopty 30g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>)	Zupa jarzynowa 300ml (<i>7-MLE, 9-SEL</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 80g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 70g Kompot owocowy 200ml Sos ziolowy 60g (<i>1-GLU</i>)	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2285,4 Bialko ogdem [g] 95,2 Tluszcz [g] 76,1 W glowodany ogdem [g] 315,3 Bionnik pokarmowy [g] 30,3	
	Piaszczno Podstawowa	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka od górali 60g Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa jarzynowa 300ml (<i>7-MLE, 9-SEL</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 80g Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka 70g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt Sos ziolowy 60g (<i>1-GLU</i>)		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2363,1 Bialko ogdem [g] 99,8 Tluszcz [g] 80,9 W glowodany ogdem [g] 319,6 Bionnik pokarmowy [g] 31,4
	Piaszczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka od górali 60g Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa jarzynowa 300ml (<i>7-MLE, 9-SEL</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt Sos ziolowy 60g (<i>1-GLU</i>)		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2344,8 Bialko ogdem [g] 100,9 Tluszcz [g] 78,6 W glowodany ogdem [g] 319,5 Bionnik pokarmowy [g] 32,4
	Piaszczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250g (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb razowy 140g (<i>1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka od górali 60g Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (<i>1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Szynka konserwowa 40g (<i>1-GLU</i>) Papryka 20g	Zupa jarzynowa 300ml (<i>7-MLE, 9-SEL</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170g (<i>1-GLU</i>) Surówka z salaty i warzyw mieszanych lekka bć 70g Brokuły 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml Sos ziolowy 60g (<i>1-GLU</i>)	Pomara cza 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3-IAI, 6-SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 2438,1 Bialko ogdem [g] 101,3 Tluszcz [g] 85,1 W glowodany ogdem [g] 311,8 Bionnik pokarmowy [g] 56,5

2026-01-03 sobota	Plasieczno W. trab.-Trzustk.		Zupa jarzynowa b/ml 300ml (<i>9SEZ</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170 g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU</i> , <i>3/IA</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7MLE</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kca l] [kcal] 2387 Białko ogdem [g] 1004 Tłuszcz [g] 732 W glowodany ogdem[g] 3403 Błonnik pokarmowy [g] 308
	Plasieczno Wzrobowa		Zupa jarzynowa b/ml 300ml (<i>9SEZ</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170 g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7MLE</i>) Paszтет 50g (<i>1-GLU</i> , <i>3/IA</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7MLE</i>) Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kca l] [kcal] 2387 Białko ogdem [g] 1004 Tłuszcz [g] 732 W glowodany ogdem[g] 3403 Błonnik pokarmowy [g] 308
	Plasieczno L. Bezmięczna Dzieci	Biszkopty 30g (<i>1-GLU</i> , <i>3/IA</i>)	Zupa jarzynowa b/ml 300ml (<i>9SEZ</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170 g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Sos ziołowy 60g (<i>1-GLU</i>)	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło ro linne 15 g Paszтет 50g (<i>1-GLU</i> , <i>3/IA</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kca l] [kcal] 21128 Białko ogdem [g] 906 Tłuszcz [g] 61,9 W glowodany ogdem[g] 3082 Błonnik pokarmowy [g] 329
	Plasieczno L. Bezmięczna 4p.		Zupa jarzynowa b/ml 300ml (<i>9SEZ</i>) Bitka z kurczaka lekka 100g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170 g (<i>1-GLU</i>) Brokuły 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt Sos ziołowy 60g (<i>1-GLU</i>)		Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło ro linne 15 g Paszтет 50g (<i>1-GLU</i> , <i>3/IA</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU</i> , <i>5OZI</i> , <i>8OVI</i> , <i>11-SEZ</i>) Masło ro linne 5 g Szynka konserwowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kca l] [kcal] 21893 Białko ogdem [g] 952 Tłuszcz [g] 665 W glowodany ogdem[g] 3125 Błonnik pokarmowy [g] 34
	Plasieczno Plyma		Kompot owocowy 200ml Mx obiad kolacja 1 000ml (<i>9SEZ</i>)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (<i>7MLE</i>)	Warto energetyczna[kca l] [kcal] 22453 Białko ogdem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 924 W glowodany ogdem[g] 2533 Błonnik pokarmowy [g] 21,8

2026-01-04 niedziela	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt naturalny 1 szt (7MLE)	Rosol z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemniaki 170g Buraczki 80g (1-GLU, 9SEL) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 200ml	Winogrona 100g	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Ser dty 40g (7MLE) Papryka 90g Salata lodowa 10 g Cukier 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] 2171,4 Bialko ogdem [g] 91 Tluszcz [g] 782 W glowodany ogdem[g] 287 Bionnik pokarmowy [g] 234	
	Placeczno Podstawowa	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosol z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemniaki 170g Buraczki 80g (1-GLU, 9SEL) Salata lodowa z sosem vinegret 70g Kompot owocowy 200ml Winogrona 100g		Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Ser dty 40g (7MLE) Papryka 90g Salata lodowa 10 g Cukier 10g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2243,4 Bialko ogdem [g] 91,5 Tluszcz [g] 796 W glowodany ogdem[g] 302,8 Bionnik pokarmowy [g] 237
	Placeczno Lekkostrawna	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosol z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemniaki 170g Buraczki 150g (1-GLU, 9SEL) Kompot owocowy 200ml Jablko 1 szt		Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OME, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Ser bialy 80g (7MLE) Pomidor 90g Cukier 10g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2241,5 Bialko ogdem [g] 97 Tluszcz [g] 708 W glowodany ogdem[g] 3181 Bionnik pokarmowy [g] 258
	Placeczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250g (7MLE) Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Maslo 5g (7MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20g (1-GLU) Ogerek 20g	Zupa selerowa z makaronem pelnoziamistym 300ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170g Salata lodowa z sosem vinegret 70g Fasolka gotowana 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Jablko 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAI, 6SOI, 11-SEZ) Maslo 15g (7MLE) Ser dty 40g (7MLE) Papryka 90g Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 2231,2 Bialko ogdem [g] 91,1 Tluszcz [g] 839 W glowodany ogdem[g] 275,6 Bionnik pokarmowy [g] 57,3

2026-01-04 niedziela

Plaszczyzna W trob. -Trzustik	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosl z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemiaki 170g Buraczki 150g (1-GLU, 9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt		Chleb pszenny 60g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Ser biały 80g (7MLE) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2246 Bialko ogdem [g] 97 Tluszcz [g] 708 W glowodany ogdem[g] 3195 Blonnik pokarmowy [g] 26
Plaszczyzna Wzrodowa	Kakao 250g (7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosl z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemiaki 170g Buraczki 150g (1-GLU, 9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt		Chleb pszenny 60g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Bulka wroclawska 40g (1-GLU) Maslo 15g (7MLE) Ser biały 80g (7MLE) Pomidor b/skorcki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2246 Bialko ogdem [g] 97 Tluszcz [g] 708 W glowodany ogdem[g] 3195 Blonnik pokarmowy [g] 26
Plaszczyzna L Bezmieczna Dzieci	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Maslo ro linne 15 g Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus truskawkowy 200g	Rosl z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemiaki 170g Buraczki 150g (1-GLU, 9SEL) Kompot owocowy 200ml	Jabko 1 szt	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Maslo ro linne 15 g Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10 g Cukier 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 1983 Bialko ogdem [g] 80 Tluszcz [g] 547 W glowodany ogdem[g] 307,8 Blonnik pokarmowy [g] 31,7
Plaszczyzna L Bezmieczna 4p.	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Maslo ro linne 15 g Plat szynkowy Gustavus 60g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Rosl z makaronem 300 ml (1-GLU, 9SEL) Rolada schabowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos pieczeniowy diet 60g (1-GLU) Ziemiaki 170g Buraczki 150g (1-GLU, 9SEL) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt		Chleb pszenny 120g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Maslo ro linne 15 g Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata lodowa 10 g Cukier 10g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 50ZI, 80WE, 11-SEZ) Maslo ro linne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2064 Bialko ogdem [g] 86,2 Tluszcz [g] 593 W glowodany ogdem[g] 309,6 Blonnik pokarmowy [g] 29,8

2026-01-04 niedziela	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (<i>1-GLU, 7-MLE, 7-MLE</i>) Jogurt owocowy 1 szt (<i>7-MLE</i>) Herbata 1 szt Cukier 10g		Kompot owocowy 200ml Mx obiad kolacja 1 000ml (<i>9-SEL</i>)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7-MLE</i>)	Warto energetyczna[kcal] [] [kcal] 2198,3 Białko ogółem [g] 957 Tłuszcz [g] 89,3 W gwałodany ogółem[g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka z kotła Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 1 szt (<i>7-MLE</i>)	urek z ziemniakami i kielbas 400ml (<i>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</i>) Filet z kurczaka panier. wplatkach kukurydzianych 100g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Ry 170g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80 g Mizeria 70g (<i>7-MLE</i>) Kompot owocowy 200ml	Mandarynka 2szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Pasta z kurczaka w dzonogo z serem 60g (<i>3-IAI, 7-MLE</i>) Szynka piastowska 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] [] [kcal] 2775,9 Białko ogółem [g] 1088 Tłuszcz [g] 88,7 W gwałodany ogółem[g] 401 Błonnik pokarmowy [g] 34,4
2026-01-05 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka z kotła Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Rzodkiewka 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		urek z ziemniakami i kielbas 400ml (<i>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</i>) Filet z kurczaka panier. wplatkach kukurydzianych 100g (<i>1-GLU, 3-IAI</i>) Ry 170g Mizeria 70g (<i>7-MLE</i>) Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80 g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2szt		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Pasta z kurczaka w dzonogo z serem 60g (<i>3-IAI, 7-MLE</i>) Szynka piastowska 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Pol dwica drobiowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] [] [kcal] 2819,1 Białko ogółem [g] 1123 Tłuszcz [g] 91,6 W gwałodany ogółem[g] 401,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250ml (<i>1-GLU, 7-MLE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Szynka z kotła Gustavus 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		urek z ziemniakami diet 400ml (<i>1-GLU, 7-MLE, 9-SEL</i>) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry 170g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2szt		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7-MLE</i>) Twaro ek z oliwkami 60g (<i>7-MLE</i>) Szynka piastowska 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5-0ZI, 8-0VNE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7-MLE</i>) Pol dwica drobiowa 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] [] [kcal] 2591,6 Białko ogółem [g] 1026 Tłuszcz [g] 72,1 W gwałodany ogółem[g] 397,2 Błonnik pokarmowy [g] 34

2026-01-05 poniedziałek

Plaszczyzna Cukrzykowa	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb razowy 100g (1-GLU, 3JAJ, 6SOJ, 11-SEZ) Masło 15g (7AME) Szynka z kotła Gustavus 40g (1-GLU) Rzodkiewka 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 3JAJ, 6SOJ, 11-SEZ) Masło 5g (7AME) Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU) Papryka 20g	urek z ziemniakami i kielbas 400ml (1-GLU, 7AME, 9SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry br zowy 170g Sos dyniowy 60g Mzeria 70g (7AME) Cukinia pieczona z oliw z oliwek 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Mandarynka 2szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3JAJ, 6SOJ, 11-SEZ) Masło 15g (7AME) Pasta z kurczaka w dzonog z serem 60g (3JAJ, 7AME) Szynka piastowska 20g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] 2688,7 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 82 W gwałowany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 62
Plaszczyzna W. trób. - Trzusiłk.	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka z kotła Gustavus 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		urek z ziemniakami diet b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 170g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2361,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,6 W gwałowany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
Plaszczyzna Wzrodowa	Platki owsiane na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka z kotła Gustavus 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		urek z ziemniakami diet b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100g Ziemniaki 170g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2361,2 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 66,6 W gwałowany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9
Plaszczyzna L. Bezmieczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka z kotła Gustavus 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Mus brzoskwiowy 200g	urek z ziemniakami diet b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry 170g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml	Mandarynka 2szt	Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2178,7 Białko ogółem [g] 79,3 Tłuszcz [g] 52,9 W gwałowany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2026-01-05 poniedziałek	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Szyńka z kotła Gustavus 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	urek z ziemniakami diet b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Filet z kurczaka pieczony 100g Ry 170g Sos dyniowy 60g Cukinia pieczona z oliw z oliwek 150g Kompot owocowy 200ml Mandarynka 2szt		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Masło roślinne 15g Szyńka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Masło roślinne 5g Pol dwica drobiowa 20g (1-GLU)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2337,6 Białko ogółem [g] 887 Tłuszcz [g] 585 Wgłowodany ogółem [g] 3768 Błonnik pokarmowy [g] 333
	Piaseczno Plymna	Zupa mleczna mikrowana 400 ml (1-GLU, 7AME) Jogurt naturalny 1 szt (7AME) herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Kompot owocowy 200ml Mlx obiad kolacja 1 000ml (9SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (7AME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2147,3 Białko ogółem [g] 987 Tłuszcz [g] 904 Wgłowodany ogółem [g] 2462 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2026-01-06 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bulka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Ser biały 60g (7AME) Pieczone więdzka 20g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Budy 200ml (1-GLU, 6SOI, 7AME, 10GOR, 11-SEZ, 12SOZ)	Zupa brokułowa 300ml (7AME, 9SEL) Schab po cyga sku pieczony wsosie pomidorowo-piecz arkowym 120g (1-GLU) Ziemniaki 170g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70g Bukiet warzyw 3-skt. 80g Kompot owocowy 200ml	Melon miódowy 150g	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bulka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2176,5 Białko ogółem [g] 952 Tłuszcz [g] 71,2 Wgłowodany ogółem [g] 2988 Błonnik pokarmowy [g] 247
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bulka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Ser biały 60g (7AME) Pieczone więdzka 20g (1-GLU) Papryka 70g Salata 30g Rumianek 1 szt	Zupa brokułowa 300ml (7AME, 9SEL) Schab po cyga sku pieczony wsosie pomidorowo-piecz arkowym 120g (1-GLU) Ziemniaki 170g Surówka z ogórka kiszzonego z jabłkiem 70g Bukiet warzyw 3-skt. 80g Kompot owocowy 200ml Melon miódowy 150g		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ) Bulka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7AME)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2140,4 Białko ogółem [g] 954 Tłuszcz [g] 689 Wgłowodany ogółem [g] 2948 Błonnik pokarmowy [g] 264

2026-01-06 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa brokułowa 300ml (7MŁE, 9SEJ) Pulpet wieprzowy 100g (1-GLU, 3IAJ, 3IAJ) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEJ) Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skł. 150g Kompot owocowy 200ml Melon miodowy 150g		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEJ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MŁE) Masło 15g (7MŁE) Ser biały 60g (7MŁE) Pieczone wiedeńskie 20g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MŁE)	Warto energetyczna [kcal] 2317 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 73,9 Wgłowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 288
	Piaseczno Cukrzykowa	Chleb razowy 50g (1-GLU, 3IAJ, 6SOI, 11-SEJ) Masło 5g (7MŁE) Szynek konserwowy 20g (1-GLU) Pomidor 20g	Zupa brokułowa 400ml (7MŁE, 9SEJ) Schab po cygańsku pieczony w sosie pomidorowo-pieczarkowym 120g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170g (1-GLU) Surówka z ogórka kiszzonego białego 70g Bukiet warzyw 3-skł. 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100g (1-GLU, 3IAJ, 6SOI, 11-SEJ) Masło 15g (7MŁE) Pol dwiczą drobiową 40g (1-GLU) Ogórek 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna [kcal] 2221,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 77,4 Wgłowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,3
	Piaseczno W trob.-Tuzuskie		Zupa brokułowa białej 300ml (9SEJ) Pulpet wieprzowy 100g (1-GLU, 3IAJ) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEJ) Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skł. 150g Kompot owocowy 200ml Melon miodowy 150g		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEJ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MŁE) Ser biały 60g (7MŁE) Pieczone wiedeńskie 20g (1-GLU) Pomidor białoskórki 100g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MŁE)	Warto energetyczna [kcal] 2292,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,3 Wgłowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 288
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa brokułowa białej 300ml (9SEJ) Pulpet wieprzowy 100g (1-GLU, 3IAJ) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEJ) Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skł. 150g Kompot owocowy 200ml Melon miodowy 150g		Kasza manna na mleku 250ml (1-GLU, 7MŁE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEJ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7MŁE) Ser biały 60g (7MŁE) Pieczone wiedeńskie 20g (1-GLU) Pomidor białoskórki 100g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7MŁE)	Warto energetyczna [kcal] 2292,2 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 71,3 Wgłowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 288

2026-01-06 wtorek	Piaseczno L. Bezmieczna Dzieci	Platki ylnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Piecze wiede ska 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Kisiel 200ml (3/AI, 11-SEZ)	Zupa brokułowa b/ml 300ml (9SEZ) Pulpet wieprzowy 100g (1-GLU, 3/AI) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skl. 150g Kompot owocowy 200ml	Melon miodowy 150g	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2046 Białko ogdem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 59,1 W glowodany ogdem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno L. Bezmieczna 4p.	Platki ylnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Piecze wiede ska 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Rumianek 1 szt Cukier 10g	Zupa brokułowa b/ml 300ml (9SEZ) Pulpet wieprzowy 100g (1-GLU, 3/AI) Sos jarzynowy 60g (1-GLU, 9SEZ) Ziemniaki 170g Bukiet warzyw 3-skl. 150g Kompot owocowy 200ml Melon miodowy 150g		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Pol dwica drobiowa 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 5g Szynka konserwowa 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2153,3 Białko ogdem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 64,7 W glowodany ogdem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,7
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna mikсовana 400ml (1-GLU, 7AME) Serek homogenizowany waniliiowy 100g (7AME) Rumianek 1 szt Cukier 10g	Kompot owocowy 200ml Mix obiad kolacja 1000ml (9SEZ)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7AME)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2279,3 Białko ogdem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 91,7 W glowodany ogdem [g] 266,1 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
2026-01-07 среда	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki j czmienne na mleku 250g (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20g (1-GLU) Twaro ek z diwkami 60g (7AME) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus borówkowy 200g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300ml (7AME, 9SEZ) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g (9SEZ) Makaron kokardki 170g (1-GLU) Surówka kopenhaska 70g (7AME, 10GOR) Kalafior 80g Kompot owocowy 200ml	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i szczypioru 60g (3/AI, 4RYB, 7AME, 9SEZ, 10GOR) Schab Maryny 20g (1-GLU) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2403,5 Białko ogdem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 73,8 W glowodany ogdem [g] 351,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9

2026-01-07, rodo	Placeczno Podstawowa	Platki j czmienne na mleku 250g (<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>) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20g (<i>1-GLU</i>) Twaro ek z oliwkami 60g (<i>7AME</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (<i>7AME, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g (<i>9SEL</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Surówka kopenhaska 70g (<i>7AME, 10GOR</i>) Kalafior 80g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i szczypiorku 60g (<i>3IAI, 4RYB, 7AME, 9SEL, 10GOR</i>) Schab Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2551,5 Białko ogdem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 79,2 W glowodany ogdem[g] 363,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Placeczno Lekkostrawna	Platki j czmienne na mleku 250g (<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>) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20g (<i>1-GLU</i>) Twaro ek z oliwkami 60g (<i>7AME</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEL</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i koperku 60g (<i>3IAI, 4RYB, 7AME, 9SEL</i>) Schab Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2383,9 Białko ogdem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 71,4 W glowodany ogdem[g] 341,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Placeczno Cukrzykowa	Platki j czmienne na mleku 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb razowy 100g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20g (<i>1-GLU</i>) Twaro ek z oliwkami 60g (<i>7AME</i>) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>) Papryka 20g	Zupa porowo-serowa z ziemniakami 300 ml (<i>7AME, 9SEL</i>) Udziki drobiowe w paprykowym trio 150g (<i>9SEL</i>) Makaron razowy 170g (<i>1-GLU</i>) Surówka kopenhaska 70g (<i>7AME, 10GOR</i>) Kalafior 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Pomara cza 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i szczypiorku 60g (<i>3IAI, 4RYB, 7AME, 9SEL, 10GOR</i>) Schab Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt

2026-01-07 rroda	Piaseczno W trob.-Trzustki		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEZ</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MLE</i>) Schab Maryny 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7MLE</i>) Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2352,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,3 W gwałodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEZ</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MLE</i>) Schab Maryny 40g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7MLE</i>) Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2352,8 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,3 W gwałodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci	Mus borówkowy 200g	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEZ</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i koperku b/m 60g (<i>3JAJ, 4RYB, 9SEZ</i>) Schab Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2152,7 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 58,6 W gwałodany ogółem [g] 333 Błonnik pokarmowy [g] 3,9
	Piaseczno L.Bezmleczna 4p.		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Udziki drobiowe w sosie potrawkowym diet 150g (<i>9SEZ</i>) Makaron kokardki 170g (<i>1-GLU</i>) Kalafior 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Pasta kanapkowa z tu czyka, selera i koperku b/m 60g (<i>3JAJ, 4RYB, 9SEZ</i>) Schab Maryny 20g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 5g Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna[kcal] 2200,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 63 W gwałodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2026-01-07	rodzaj	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400 ml (1-GLU , 7-MLE) Serek homogenizowany natur kg 100g (7-MLE) Herbata 1 szt Cukier 10g		Kompot owocowy 200ml Mx obiad kolacja 1 000ml (9-SEZ)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2249,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 99,4 Wgłowodany ogółem [g] 243 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2026-01-08	czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ry br zowy na mleku 250g (7-MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU , 5-OZI , 8-OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pieczarkowa z lazankami 300 ml (1-GLU , 7-MLE , 9-SEZ) Kotlet z indyka siekany sma ony 100g (1-GLU , 3-IA) Sos paprykowy 60g Ziemniaki 170g Surówka colleslaw 70g (3-IA) Szpinak 80g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU , 5-OZI , 8-OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Tyrolska 20g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60g (9-SEZ) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 2002 Białko ogółem [g] 848 Tłuszcz [g] 67,4 Wgłowodany ogółem [g] 281,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
		Piaseczno Podstawowa	Ry br zowy na mleku 250g (7-MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU , 5-OZI , 8-OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 20g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Zupa pieczarkowa z lazankami 300 ml (1-GLU , 7-MLE , 9-SEZ) Kotlet z indyka siekany sma ony 100g (1-GLU , 3-IA) Ziemniaki 170g Surówka colleslaw 70g (3-IA) Szpinak 80g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt Sos paprykowy 60g		Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2074 Białko ogółem [g] 853 Tłuszcz [g] 68,8 Wgłowodany ogółem [g] 297,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	
		Piaseczno Lekkostrawna	Ry br zowy na mleku 250g (7-MLE) Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Zupa pieczarkowa z lazankami 300 ml (1-GLU , 7-MLE , 9-SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU , 3-IA) Sos pomidorowy 60g (1-GLU) Ziemniaki 170g Szpinak 150g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU , 5-OZI , 8-OME , 11-SEZ) Bułka wrocławska 50g (1-GLU) Masło 15g (7-MLE) Tyrolska 20g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60g (9-SEZ) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Warto energetyczna[kcal] 2301,4 Białko ogółem [g] 936 Tłuszcz [g] 70,1 Wgłowodany ogółem [g] 341,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4

2026-01-08czwartek	Piaseczno Cukrzykowa Ry br zowy na mleku 250g (7ALE) Chleb razowy 100g (1-GLU, 3/AI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7ALE) Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50g (1-GLU, 3/AI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 5g (7ALE) Szynka piastowska 20g (1-GLU) Ogórek 30g	Zupa pieczarkowa z makaronem br zowym 300ml (1-GLU, 9SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU, 3/AI) Sos paprykowy b/c 60g Kasza gryczana 170g Surówka colostraw b/c 70g (3/AI) Szpinak 80g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Jabko 1 szt	Chleb razowy 120g (1-GLU, 3/AI, 6SOI, 11-SEZ) Masło 15g (7ALE) Tyrolska 20g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60g (9SEZ) Rzodkiewka 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 2156,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 73,5 W gwałtowny ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 547
	Piaseczno W trzeb-Trzuszk. Ry br zowy na mleku 250g (7ALE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Szynka od górali 40g Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z lazankami b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU, 3/AI) Ziemniaki 170g Sos pomidorowy 60g (1-GLU) Szpinak 150g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Tyrolska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7ALE)	Warto energetyczna[kcal] 2023,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,4 W gwałtowny ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno W rzodowa Ry br zowy na mleku 250g (7ALE) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Szynka od górali 40g Pomidor b/skórki 100g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g		Zupa selerowa z lazankami b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU, 3/AI) Ziemniaki 170g Sos pomidorowy 60g (1-GLU) Szpinak 150g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml Jabko 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bulka wrodawska 20g (1-GLU) Masło 15g (7ALE) Tyrolska 40g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7ALE)	Warto energetyczna[kcal] 2023,3 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 62,4 W gwałtowny ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,2
	Piaseczno L.Bezmleczna Dzieci Ry br zowy na wodzie 250g Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowo-brzoskwi niowy 200g	Zupa selerowa z lazankami b/ml 300ml (1-GLU, 9SEZ) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (1-GLU, 3/AI) Sos pomidorowy 60g (1-GLU) Ziemniaki 170g Szpinak 150g (1-GLU) Kompot owocowy 200ml	Jabko 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Tyrolska 40g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60g (9SEZ) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] 1941,7 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 55,7 W gwałtowny ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,2

2026-01-08 czwartek	Piaseczno L. Bezmielczna 4p.	Ry br zowy na wodzie 250g Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Szynka od górali 40g Pomidor 70g Salata 30g herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Zupa selerowa z lazankami b/ml 300ml (<i>1-GLU, 9SEZ</i>) Kotlet z indyka siekany pieczony 100g (<i>1-GLU, 3IAI</i>) Ziemniaki 170g Sos pomidorowy 60g (<i>1-GLU</i>) Szpinak 150g (<i>1-GLU</i>) Kompot owocowy 200ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 15g Tyrolska 20g (<i>1-GLU</i>) Pasta drobiowo warzywna 60g (<i>9SEZ</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Masło ro linne 5g Szynka piastowska 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 1 960,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 58,5 W glądany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4	
	Piaseczno Płynna	Zupa mleczna miksovana 400 ml (<i>1-GLU, 7MIŁE</i>) Serek homogenizowany naturalny 100g (<i>7MIŁE</i>) herbata owocowa 1 szt Cukier 10g	Kompot owocowy 200ml Mix obiad kolacja 1 000ml (<i>9SEZ</i>)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7MIŁE</i>)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,3 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 98,7 W glądany ogółem [g] 255,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,1	
2026-01-09 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250g (<i>7MIŁE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIŁE</i>) Schab Benedykta 20g (<i>1-GLU</i>) Twaro ek z jabłkami orzechami 60g (<i>7MIŁE</i>) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Biszkopty 30g (<i>1-GLU, 3IAI</i>)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 7MIŁE, 9SEZ</i>) Dorsz w cie bazylowym 100g (<i>1-GLU, 3IAI, 4RYB, 7MIŁE</i>) Ry 170g Surówka z kapusty kiszonej 70g Jarzynki po grecku 80g (<i>9SEZ</i>) Kompot owocowy 200ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIŁE</i>) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (<i>3IAI</i>) Ser dty 20g (<i>7MIŁE</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 625,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 95,1 W glądany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250g (<i>7MIŁE</i>) Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIŁE</i>) Schab Benedykta 20g (<i>1-GLU</i>) Twaro ek z jabłkami orzechami 60g (<i>7MIŁE</i>) Ogórek 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (<i>1-GLU, 7MIŁE, 9SEZ</i>) Dorsz w cie bazylowym 100g (<i>1-GLU, 3IAI, 4RYB, 7MIŁE</i>) Ry 170g Surówka z kapusty kiszonej 70g Jarzynki po grecku 80g (<i>9SEZ</i>) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 20g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7MIŁE</i>) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (<i>3IAI</i>) Ser dty 20g (<i>7MIŁE</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (<i>1-GLU, 5OZI, 8OVI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7MIŁE</i>) Pol dwica sopocka 20g (<i>1-GLU</i>)	Warto energetyczna [kcal] [kcal] 2 708,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 100 W glądany ogółem [g] 367,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2026-01-09 pi. tek	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250g (7AME) Chleb pszenny 60g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Schab Benedykta 20g (1GLU) Twaro ek z jablkami 60g (7AME) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1GLU, 7AME, 9SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1GLU) Ry 170g Jarzynki po grecku 150g (9SEZ) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3JAJ, 7AME) Szynka piastowska 20g (1GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Maslo 5g (7AME) Pol dwica sopocka 20g (1GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2497,9 Bialko ogdem [g] 947 Tluszcz [g] 78 W glowodany ogdem[g] 3667 Bionnik pokarmowy [g] 294
	Piaseczno Cukrzykowa	Platki ytnie na mleku 250g (1GLU, 7AME) Chleb razowy 100g (1GLU, 3JAJ, 6SOI, 11SEZ) Maslo 15g (7AME) Schab Benedykta 20g (1GLU) Twaro ek z jablkami i orzechami b/c 60g (7AME) Ogorek 70g Salata 30g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (1GLU, 3JAJ, 6SOI, 11SEZ) Maslo 5g (7AME) Pol dwica sopocka 20g (1GLU) Papryka 20g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1GLU, 7AME, 9SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1GLU) Ry br zowy 170g Surówka z kapusty kiszanej b/c 120g Jarzynki po grecku 80g (9SEZ) Kompot owocowy bez cukru 200ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120g (1GLU, 3JAJ, 6SOI, 11SEZ) Maslo 15g (7AME) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3JAJ) Ser dty 20g (7AME) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt	Warto energetyczna[kcal] 2616,4 Bialko ogdem [g] 934 Tluszcz [g] 1085 W glowodany ogdem[g] 331,7 Bionnik pokarmowy [g] 602
	Piaseczno W. trób. - Trzusk.	Kasza jaglana na mleku 250g (7AME) Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Schab Benedykta 40g (1GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (1GLU, 9SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1GLU) Ry 170g Jarzynki po grecku 150g (9SEZ) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Szynka piastowska 40g (1GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Maslo 5g (7AME) Pol dwica sopocka 20g (1GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2408,1 Bialko ogdem [g] 844 Tluszcz [g] 669 W glowodany ogdem[g] 3798 Bionnik pokarmowy [g] 304
	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250g (7AME) Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Schab Benedykta 40g (1GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (1GLU, 9SEZ) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1GLU) Ry 170g Jarzynki po grecku 150g (9SEZ) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Bulka wroclawska 20g (1GLU) Maslo 15g (7AME) Szynka piastowska 40g (1GLU) Pomidor b/skorki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1GLU, 5OZI, 8ONE, 11SEZ) Maslo 5g (7AME) Pol dwica sopocka 20g (1GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2408,1 Bialko ogdem [g] 844 Tluszcz [g] 669 W glowodany ogdem[g] 3798 Bionnik pokarmowy [g] 304

2026-01-09 piątek	Piaszczno L Bezmleczna Dzieci	Platki ytnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15 g Schab Benedykta 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Biszkopty 30g (1-GLU, 3/AI) Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1-GLU) Ry 170g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15 g Szynka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g		Warto energetyczna[kcal] [kcal] 21942 Białko ogdem [g] 71,2 Tłuszcz [g] 535 W glowodany ogdem[g] 3698 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaszczno L Bezmleczna 4p.	Platki ytnie na wodzie 250ml (1-GLU) Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15 g Schab Benedykta 40g (1-GLU) Pomidor 70g Salata 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Dorsz pieczony z koperkiem 100g (4RYB) Sos koperkowy 60g (1-GLU) Ry 170g Jarzynki po grecku 150g (9SEL) Kompot owocowy 200ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 100g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 15 g Szynka piastowska 40g (1-GLU) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Masło ro linne 5 g Pol dwica sopocka 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2 216 Białko ogdem [g] 768 Tłuszcz [g] 583 W glowodany ogdem[g] 374 Błonnik pokarmowy [g] 337
	Piaszczno Płynna	Zupa mleczna miksovana 400 ml (1-GLU, 7MLE) Serek homogenizowany waniliowy 100g (7MLE) Herbata 1 szt Cukier 10g	Mix obiad kolacja 1 000ml (9SEL) Kompot owocowy 200ml		Herbata 1 szt Cukier 10g	Kefir 1 szt (7MLE)	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 2247,3 Białko ogdem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 92,4 W glowodany ogdem[g] 2535 Błonnik pokarmowy [g] 21,8
2026-01-10 sobota	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7MLE) Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Szynka biala z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70g Salata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowo-buraczany 200g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300ml (1-GLU, 7MLE, 9SEL) Kartacze z mi sem 3 szt (1-GLU, 3/AI, 6SOI) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Marchewka z groszkiem 80g Kompot owocowy 200ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60g (1-GLU, 5OZI, 8ONIE, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7MLE) Szynka zielonogorska 40 g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] [kcal] 23087 Białko ogdem [g] 734 Tłuszcz [g] 889 W glowodany ogdem[g] 361,9 Błonnik pokarmowy [g] 258

2026-01-10 sobota

Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Salceson wyborny 60g (<i>1-GLU</i>) Ogórek kiszony 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Kartacze z mi sem 3 szt (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI</i>) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Marchewka z groszkiem 80g Kompot owocowy 200ml Kiwí 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka zielonogórska 40g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7AME</i>)	Warto energetyczna[kcal] 25243 Białko ogółem [g] 768 Tłuszcz [g] 107,8 Wgłowodany ogółem [g] 3666 Błonnik pokarmowy [g] 24
Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 60g (<i>1-GLU</i>) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Kartacze z mi sem diet 3 szt (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI</i>) Marchewka gotwana mini 80g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka zielonogórska 40g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7AME</i>)	Warto energetyczna[kcal] 24007 Białko ogółem [g] 804 Tłuszcz [g] 85,4 Wgłowodany ogółem [g] 3843 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
Piaseczno Cukrzykowa	Kawa mleczna bez cukru 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 60g (<i>1-GLU</i>) Salata lodowa 30g Ogórek kiszony 70g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 5g (<i>7AME</i>) Ser dty 20g Pomidor 20g	Zupa pomidorowa z makaronem pelnoziarnistym 300ml (<i>1-GLU, 7AME, 9SEL</i>) Szynka pieczona w sosie własnym 100g Sos pieczeniowy diet 60g (<i>1-GLU</i>) Kasza bulgur 170g (<i>1-GLU</i>) Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70g Brukselka 80g Kompot owocowy bez cukru 200ml	Kiwí 1 szt	Chleb razowy 120g (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI, 11-SEZ</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka zielonogórska 40g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Papryka 90g Salata 10g Herbata 1 szt		Warto energetyczna[kcal] 21353 Białko ogółem [g] 943 Tłuszcz [g] 77,4 Wgłowodany ogółem [g] 2551 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
Piaseczno W trob. -Trzustik	Kawa mleczna 250g (<i>1-GLU, 7AME</i>) Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka biała z indyka Łukosz 60g (<i>1-GLU</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300ml (<i>1-GLU, 9SEL</i>) Kartacze z mi sem diet 3 szt (<i>1-GLU, 3IAI, 6SOI</i>) Ziemiaki 170g Marchewka gotwana mini 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 80g (<i>1-GLU, 5OZI, 8ONE, 11-SEZ</i>) Bułka wrodawska 40g (<i>1-GLU</i>) Masło 15g (<i>7AME</i>) Szynka zielonogórska 40g (<i>1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR</i>) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<i>7AME</i>)	Warto energetyczna[kcal] 25464 Białko ogółem [g] 838 Tłuszcz [g] 83,2 Wgłowodany ogółem [g] 4245 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2026-01-10 sobota	Placeczno Wzrostowa	Kawa mleczna 250g (1-GLU, 7AME) Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka biała z indyka Łukosz 60g (1-GLU) Pomidor b/skórki 100g Herbata 1 szt Cukier 10g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Kartacze z mi sem diet 3 szt (1-GLU, 3/AI, 6SOI) Ziemniaki 170g Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 80g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Bułka wrodawska 40g (1-GLU) Masło 15g (7AME) Szynka 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] 2546,4 Białko ogółem [g] 838 Tłuszcz [g] 832 W gwałodany ogółem[g] 4245 Błonnik pokarmowy [g] 31,2	
	Placeczno L Bezmięczna Dzieci	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka biała z indyka Łukosz 60g (1-GLU) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g	Mus jablkowo-buraczany 200g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Kartacze z mi sem diet 3 szt (1-GLU, 3/AI, 6SOI) Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 200ml	Pomara cza 1 szt	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka zielonogórska 40g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Warto energetyczna[kcal] 2151,5 Białko ogółem [g] 67,5 Tłuszcz [g] 702 W gwałodany ogółem[g] 3732 Błonnik pokarmowy [g] 32,2	
	Placeczno L Bezmięczna 4p.	Chleb pszenny 120g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka biała z indyka Łukosz 60g (1-GLU) Pomidor 70g Salata lodowa 30g Herbata 1 szt Cukier 10g		Zupa pomidorowa z makaronem muszelki b/ml 300ml (1-GLU, 9SEL) Kartacze z mi sem diet 3 szt (1-GLU, 3/AI, 6SOI) Marchewka gotowana mini 150g Kompot owocowy 200ml Pomara cza 1 szt		Chleb pszenny 120g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 15g Szynka zielonogórska 40g (1-GLU, 6SOI, 9SEL, 10GOR) Pomidor 90g Salata 10g Herbata 1 szt Cukier 10g	Chleb pszenny 50g (1-GLU, 5OZI, 8ONK, 11-SEZ) Masło ro linne 5g Schab Maryny 20g (1-GLU)	Warto energetyczna[kcal] 2181,4 Białko ogółem [g] 747 Tłuszcz [g] 732 W gwałodany ogółem[g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 305
	Placeczno Płynna	Zupa mleczna miksowana 400ml (1-GLU, 7AME) Jogurt naturalny 1 szt (7AME) Herbata 1 szt Cukier 10g		Kompot owocowy 200ml Mx obiad kolacja 1 000ml (9SEL)		Herbata 1 szt Cukier 10g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7AME)	Warto energetyczna[kcal] 2179,3 Białko ogółem [g] 957 Tłuszcz [g] 897 W gwałodany ogółem[g] 2588 Błonnik pokarmowy [g] 22,1

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-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- 13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- 14-MI - Mączki i produkty pochodne,