

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-01-11 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) Polędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 526,1 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,7 Białko ogółem [g] 134,5 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 751,8 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 35

2026-01-11 niedziela

Piaseczno Cukrzycowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą 300 ml (7-MLE, 9-SEL, 13-LUB) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z rzepy białej b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 604,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 57,4
Piaseczno Wątrob - Trzustk.	Kakao 250 g (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) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 734 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 35
Piaseczno Wzrostowa	Kakao 250 g (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) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 734 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Błonnik pokarmowy [g] 35
Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 328,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026-01-11 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Poledwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą b/ml 300 ml (9-SEL, 13-LUB) Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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] 2 434,7 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1
2026-01-12 poniedziałek	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 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona 110 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 630,2 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 119,3 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,2
	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 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Karkówka pieczona 110 g Sos musztardowy 60 g (1-GLU, 7-MLE, 10-GOR) Ziemniaki 170 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 782,4 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6

2026-01-12 poniedziałek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) 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) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 598,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1
	Piaseczno Cukrycowa	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (7-MLE) Papryka 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kasza pęczak 170 g (1-GLU) Surówka ze szpinaku, suszonych pomidorów i słonecznika 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 669,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 294,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,4
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.	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 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)

2026-01-12, poniedziałek	Piaseczno Wzrostowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 310,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 333,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3
	Piaseczno L. Bezmleczna 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	Mus malinowy 200 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 460,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,4
	Piaseczno L. Bezmleczna 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 selerowa z łazankami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 110 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,3 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3
2026-01-13 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 60 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Ratatouille 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU)	Melon Kantalupe 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 lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 644,6 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7

2026-01-13 wtorek	Piaseczno Podstawowa		Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Ratatouille 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 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 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 620,5 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Błonnik pokarmowy [g] 32
	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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 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 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,3 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 584,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Błonnik pokarmowy [g] 56,6	

2026-01-13 wtorek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 637,9 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 301,4 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 321,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026-01-13 wtorek	Placeczno L Bezmleczna 4p.	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jesienna z warzywami i ziemniakami lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet pożarski z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Sałata z sosem vinegret 70 g Ratatouille lekkostrawne 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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 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 Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 377,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 33
2026-01-14 środa	Placeczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron pene 170 g (1-GLU) Kalań 80 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim 70 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	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 40 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Placeczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 170 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim 70 g Kalań 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 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 z kotła Gustavus 40 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] 2 460,5 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 349 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2026-01-14 środa	Piaseczno Lekkostrawna		Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Makaron pene 170 g (1-GLU) Kalafor 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 z kotła Gustavus 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] 2 235,3 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 329,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Barszcz biały z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowo śmietanowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Makaron razowy 170 g (1-GLU) Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkulem włoskim b/c 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Makaron pene 170 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 672,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,6
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 170 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gl 60 g Kalafor 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 z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)

2026-01-14 środa	Piaseczno Wzrodowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Makaron pene 170 g (1-GLU) Kalafior 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 z kotła Gustavus 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] 2 151,4 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 170 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Kalafior 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 z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 977,8 Białko ogółem [g] 76,6 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz biały z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Eskalopki z indyka 100 g (1-GLU) Makaron pene 170 g (1-GLU) Sos kremowy - szpinakowy b/ml b/gł 60 g Kalafior 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 z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 087,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3
2026-01-15 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z pora (z majonezem) 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 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) Kiełbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 265,7 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 318 Błonnik pokarmowy [g] 33,1

2026-01-15 czwartek	Piaszczno Podstawowa		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z pora (z majonezem) 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 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 5 g (7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 393,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 336,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8
	Piaszczno Lekkostrawna		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 80 g (3-JAJ, 7-MLE) 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 5 g (7-MLE) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 513,5 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,4
	Piaszczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ryż brązowy 170 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Surówka z pora (z majonezem) b/c 70 g (3-JAJ, 7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 80 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 499 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Błonnik pokarmowy [g] 60

2026-01-15 czwartek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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 konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica sopočka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Jarzynka z koperkiem 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 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 konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica sopočka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 394,1 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 200 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka b/ml 80 g (3-JAJ) Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 247 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 345,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynka z koperkiem 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka b/ml 80 g (3-JAJ) 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 Połędwica sopočka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 335,9 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6

2026-01-16 piątek	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) Tyrolska 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 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) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 117 Białko ogółem [g] 73,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1	
	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) Tyrolska 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 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) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,2 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7
	Piaseczno 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) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 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) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 191,9 Białko ogółem [g] 78,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Cukrzycowa	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa z zielonego groszku po florencku 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta twarogowo-łososiowa z koperkiem 60 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,8 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,7

2026-01-16 piątek	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno Wzrodowa		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-jagodowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Sos jogurtowo-jagodowy z jogurtem sojowym 60 g (6-SOJ) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 888,7 Białko ogółem [g] 55,3 Tłuszcz [g] 48,3 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Sos jogurtowo-jagodowy z jogurtem sojowym 60 g (6-SOJ) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) 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 bankietowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 984,4 Białko ogółem [g] 60,3 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2026-01-17 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 piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (7-MLE)	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Banan 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 tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 147,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2	
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 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) Serek wiejski 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 359,9 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa 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) Serek wiejski 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 306,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Cukrzycowa	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Serek wiejski 50 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 300 ml (9-SEL) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 100 g (1-GLU) Kasza pęczak owsiany 170 g Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 70 g (3-JAJ) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 130,1 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,6

2026-01-17 sobota	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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 tostowa 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) Serek wiejski 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Wrzodowa		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko pieczone 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 tostowa 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) Serek wiejski 50 g (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 160,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos ziołowy 60 g (1-GLU)	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 110,7 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Zupa ryżanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Bitka schabowa lekka 100 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt Sos ziołowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 130 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka tostowa 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] 2 135 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026-01-18 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Krucze ciastka 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 247,8 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6	
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 124,8 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 290 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 103,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Cukrzykowa	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynekowa 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos chrzanowy 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Kalafor 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 219 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 261,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,3

2026-01-18 niedziela	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno Wzrostowa		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 107 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,3
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Wafle kukurydziane 2 szt	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 934,4 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 275,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone 100 g Sos jarzynowy 60 g (1-GLU, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynekowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 042,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 280,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,5

2026-01-19 poniedziałek	Placszczo Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos paprykowy 60 g	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 498,9 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5
	Placszczo Podstawowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos paprykowy 60 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,3 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 381 Błonnik pokarmowy [g] 37,8
	Placszczo Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 671,1 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 356 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2026-01-19 poniedziałek	Piaseczno Cukrzycowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa cygańska 300 g (1-GLU, 9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza gryczana biała 170 g Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos paprykowy b/c 60 g	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek kiszony 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 459,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 57,1	
	Piaseczno Wątrob.-Trzustk.	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Wrzodowa	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 150 g (1-GLU) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,8 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 367 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno L. Bezmielczna Dzieci	Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa cukiniowo pomidorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 200 ml Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 419,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9	

2026-01-19 poniedziałek	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.	<p>Platki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Zupa cukiniowa pomidorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Klopsik wieprzowy po marokańsku diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Szpinak 80 g (1-GLU) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 70 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt Sos bazyliowy 60 g (1-GLU)</p>		<p>Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,3 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Błonnik pokarmowy [g] 33</p>
2026-01-20 wtorek	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) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1 szt (7-MLE)</p>	<p>Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml</p>	<p>Banan 1 szt</p>	<p>Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połudwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9</p>
2026-01-20 wtorek	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) Ser żółty 40 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt</p>		<p>Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Brokuły 80 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt</p>		<p>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 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g</p>	<p>Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,3 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3</p>

2026-01-20 wtorek	Piaseczno Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połudwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 738,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 422,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,7
	Piaseczno Cukrzycowa	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Połudwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna [kcal] 2 413,4 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 304,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,4
	Piaseczno Wątrob.-Trzusk.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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] 2 546,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 418 Błonnik pokarmowy [g] 31,2

2026-01-20 wtorek	Piaseczno Wzrostowa		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 80 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica 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] 2 546,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 418 Błonnik pokarmowy [g] 31,2
	Piaseczno L. Bezmleczna Dzieci	Kisiel 200 ml (3-JAJ, 11-SEZ)	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Brokuły 80 g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 495,2 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 408,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2
	Piaseczno L. Bezmleczna 4p.		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Rolada drobiowa z suszonymi pomidorami 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi b/ml b/gl 60 g Kluski śląskie 170 g (1-GLU, 3-JAJ) Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Brokuły 80 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Połędwica sopocka 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 80 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna [kcal] 2 602,2 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 414,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9

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,