

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026.06.21 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g 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) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 189,9 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 263 Błonnik pokarmowy [g] 22,1
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 80 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g 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) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 261,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,4
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor 90 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 188,6 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026.06.21 niedziela

Plasieczno Z ograniczeniem latwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza orkiszowa 170 g Sałata lodowa z sosem vinegret 70 g Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 40 g (7-MLE) Papryka 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 236,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6
Plasieczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szynka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 24,2

2026.06.21 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 193,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 200 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	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 Cukier 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 1 785,5 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 248,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Płat szynkowy Gustavus 60 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (9-SEL) Szyńka pieczona z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 1 912 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 264,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

2026.06.22 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 3 szt	Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka diet. 60 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Ogórek małosolny 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6	
	Piaseczno Podstawowa	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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku 120 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka diet. 60 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Ogórek małosolny 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) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,1 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 293,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	Piaseczno Lekkostrawna	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) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza kuskus 170 g (1-GLU) Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z oliwkami 60 g (7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 341,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 289,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,5

2026.06.22 poniedziałek	Pięcaczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Rzodkiewka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 70 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z tuńczyka diet. 60 g (4-RYB, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Ogórek małosolny 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 269,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5
	Pięcaczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni 300 ml (9-SEL) Filet z kurczaka po tokańsku diet. 120 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 20 g (1-GLU)

2026.06.23 wtorek	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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml (1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE, 10-GOR, 11-SEZ, 12-S02)	Zupa ogórkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Arbuz 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 108,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,2
	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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt		Zupa ogórkowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 150 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 072,2 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 280,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9
	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) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku diet. 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 150 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 149,9 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 296,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,2

2026.06.23 wtorek	Pięsaczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa ogórkowa z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku z ryżem brązowym 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Surówka z marchwii z chrzanem b/c 70 g Fasolka gotowana 80 g Kompot rabarbarowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 211,6 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 54,6
	Pięsaczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa selerowa z łazankami b/ml 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 Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 150 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3

2026.06.23 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 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 Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 150 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 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	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 184,5 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 301,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,3
	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 Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (11-SEZ)	Zupa selerowa z łazankami b/ml 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 Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Arbuz 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 938,3 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5
	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 Pieczeń wiedeńska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z łazankami b/ml 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 Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 150 g Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 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 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szyńka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 045,6 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2

2026.06.24 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Paszтет z pieca 60 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 200 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 737,4 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 109,8 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3
	Piaseczno Podstawowa	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Paszтет z pieca 60 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Pierogi z mięsem II z okrasą 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafor 80 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 837,3 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 758,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026.06.24, środa

Plaseczno Z ograniczeniem latwo przyswajalnych weglowodanow	Platki jeczmiennie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Paszтет z pieca 60 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa meksykaniska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Makaron razowy 170 g (1-GLU) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Maslo 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera zoltego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartosc energetyczna[kcal] 2 413,1 Bialko ogolem [g] 95,1 Tluszcz [g] 90,7 Weglowodany ogolem [g] 302,9 Bionnik pokarmowy [g] 48,6	
Plaseczno Latwostrawna z ograniczeniem tluszczu	Platki jeczmiennie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bulka wroclawska 20 g (1-GLU) Maslo 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Twarozek z oliwkami 60 g (7-MLE) Pomidor b/ skorki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z miesem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bulka wroclawska 20 g (1-GLU) Maslo 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skorki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Maslo 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartosc energetyczna[kcal] 2 643,2 Bialko ogolem [g] 102,3 Tluszcz [g] 95,2 Weglowodany ogolem [g] 350,7 Bionnik pokarmowy [g] 29,9

2026.06.24 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego		Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 20 g (1-GLU) Drobimex 20 g (1-GLU) Twarożek z oliwkami 60 g (7-MLE) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 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] 2 643,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 200 g	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) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Kielbasa szynkowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 459,2 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Błonnik pokarmowy [g] 32
	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) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) pierogi z mięsem II diet. 260 g (1-GLU, 3-JAJ) Kalafor 150 g Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g (13-LUB) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 576,6 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3

2026.06.25 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 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) Tyrolska 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Rzodkiewka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 099,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2
	Piaseczno Podstawowa	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) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 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) Tyrolska 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Rzodkiewka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 171,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5
	Piaseczno Lekkostrawna	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 50 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 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) Tyrolska 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 414,4 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8

2026.06.25 czwartek

Placeczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Ogórek 30 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki (ryż brązowy) 300 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana 170 g Kapusta młoda zasmażana z koperkiem 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Rzodkiewka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 281,6 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 55
Placeczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Brokuły 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) Tyrolska 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] 2 103,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8

2026.06.25 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Brokuły 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) Tyrolska 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] 2 103,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowo-brzoskwiniowy 200 g	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 40 g (1-GLU) Pasta drobiowo-warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 052,1 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 308,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (1-GLU) Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Sos pietruszkowy 60 g (1-GLU) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Tyrolska 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo-warzywna 60 g (9-SEL) 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 piastowska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 071 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 31

2026.06.26 piątek	Piaseczno 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) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami 60 g (7-MLE, 8-OWL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Botwinka 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 425,2 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,3	
	Piaseczno Podstawowa	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) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami 60 g (7-MLE, 8-OWL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE) Ryż 170 g Surówka wielowarzywna 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 508,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 321,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4
	Piaseczno Lekkostrawna	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) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem 60 g (7-MLE) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (3-JAJ, 7-MLE) Szynka piastowska 20 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 318,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6

2026.06.26 piątek	Plasieczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 60 g (7-MLE, 8-OWL) Ogórek 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Botwinka 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż brązowy 170 g Surówka wielowarzywna b/c 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt (3-JAJ) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 539,4 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,6
	Plasieczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)

2026.06.26 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	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) Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 28,6
	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 Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 082,8 Białko ogółem [g] 73 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	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 Schab Benedykta 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Dorsz pieczony soute 100 g (1-GLU, 4-RYB) Sos bazyliowy 60 g (1-GLU) Ryż 170 g Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 164,6 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,9

2026.06.27 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki biszkoptowe 40 g (1-GLU, 3-JAJ, 5-OZI, 6-SOJ, 7-MLE, 8-OWŁ, 11-SEZ, 12-S02)	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Salceson wyborny 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 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] 2 594,6 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 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] 2 596,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 370 Błonnik pokarmowy [g] 29,2

2026.06.27 sobota	Pięseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Sałata lodowa 30 g Ogórek kiszony 70 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Pomidor 20 g	Zupa grochowa z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 334,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 277 Błonnik pokarmowy [g] 49,9
	Pięseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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] 2 421,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4

2026.06.27 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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] 2 421,7 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g 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] 2 217,5 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g 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 Schab Maryny 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 308,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1

2026.06.28 niedziela	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml (11-SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 150 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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] 2 212,6 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	
	Piaszczno 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) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (10-GOR) Ziemniaki 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Marchewka z groszkiem 80 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 150 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 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] 2 468,2 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5
	Piaszczno 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) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 150 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 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] 2 464 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

2026.06.28 niedziela	Pięśczo Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g (7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser biały 50 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 170 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka b/c 70 g Szpinak 80 g (1-GLU) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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] 2 526,6 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7
	Pięśczo Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 150 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 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] 2 467,1 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8

2026.06.28 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	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		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 150 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 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] 2 467,1 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8
	Piaseczno L Bezmleczna 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 (11-SEZ)	Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Arbuz 150 g	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] 2 061,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 258,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	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		Rosół z makaronem 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Palki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Arbuz 150 g		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] 2 167,8 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 264,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2026.06.29 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka 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 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 z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 170 g	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 410 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 325,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser 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 z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 170 g		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, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 562,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g		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, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 580,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026.06.29 poniedziałek	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Szyńka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Serek homogenizowany z natką pietruszki 50 g (7-MLE) Papryka 20 g	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Sos pieczarkowy 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza gryczana 170 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 70 g (7-MLE) Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Truskawki 100 g	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka Maryny 20 g (1-GLU) Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g (5-OZI, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,8
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka 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) Szyńka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szyńka 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] 2 158,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8

2026.06.29 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem soku żołądkowego	Zacierka na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka tostowa drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g		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] 2 158,3 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8
	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) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus malinowy 200 g	Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g	Truskawki 100 g	Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 280,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,5
	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) Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z młodego kalafiora z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Schab pieczony w majeranku 100 g Buraczki 150 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Truskawki 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka Maryny 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 10 g Połędwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,9 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2026.06.30 wtorek	Piaszczno 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) Ser biały 60 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 krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka czerwony collesław 70 g Ratatouille 80 g 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) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 342,4 Błonnik pokarmowy [g] 32	
	Piaszczno 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) Ser biały 60 g (7-MLE) Dżem 20 g Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka czerwony collesław 70 g Ratatouille 80 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) Polędwica 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] 2 360,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	Piaszczno 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) Ser biały 60 g (7-MLE) Dżem 20 g Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 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 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) Polędwica 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] 2 281,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4

2026.06.30 wtorek	Płaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 80 g (7-MLE) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka czerwony collesław b/c 70 g Ratatouille 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 302,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 55,9
	Płaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 100 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Ratatouille lekkostrawne 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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)

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,