

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026.07.21 wtorek	Piaszczno 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 letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml	Arbuz 200 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] 2 198,7 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 301,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,4
	Piaszczno 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 letnia dyniowo-batatowa z łazankami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Gołąbek po hiszpańsku 100 g (3-JAJ, 9-SEL) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Surówka z marchwii z chrzanem 70 g Buraczki 80 g (1-GLU, 9-SEL) Kompot rabarbarowy 200 ml Arbuz 200 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] 2 162,6 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 26
	Piaszczno 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 letnia dyniowo-batatowa 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 200 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] 2 191,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4

2026.07.21 wtorek	Pięsczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Ser biały 60 g (7-MLE) Pieczeń wiedeńska 20 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szyńka konserwowa 20 g (1-GLU) Pomidor 20 g	Zupa letnia dyniowo-batatowa z makaronem pełnoziarnistym 400 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 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 289 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,5
	Pięsczno 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		Zupa letnia dyniowo-batatowa 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 200 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] 2 220,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026.07.21 wtorek	Piaszczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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 letnia dyniowo-batatowa 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 200 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] 2 220,6 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 306,5 Błonnik pokarmowy [g] 24
	Piaszczno 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 letnia dyniowo-batatowa 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 200 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] 1 974,4 Białko ogółem [g] 68,9 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 294,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3

2026.07.21 wtorek	Piaseczno L Bezmieczna 4p.	Platki 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 Salata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g		Zupa letnia dyniowo-batatowa 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 200 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 Poledwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,7 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 301 Błonnik pokarmowy [g] 28,9
	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 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,3 Białko ogółem [g] 76,9 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	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 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Kiełbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Papryka 90 g Salata 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] [kcal] 2 685,7 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2

2026.07.22 środa	Piecaczno Lekkostrawna	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 Drobimex 20 g (1-GLU) Paszтет z pieca 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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] 2 688,6 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 408 Błonnik pokarmowy [g] 35
	Piecaczno 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) Tyrolska 20 g (1-GLU) Papryka 20 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g (1-GLU) Paszтет z pieca 50 g (1-GLU, 3-JAJ) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 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 meksykańska z ziemniakami 300 ml (9-SEL) Bitka z kurczaka 100 g (1-GLU) Sos rozmarynowy 60 g (1-GLU) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Mizeria 70 g (7-MLE) Kalafior 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 344,2 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 291,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,2
	Piecaczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	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 Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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] 2 412,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1

2026.07.22 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem 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 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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] 2 412,4 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus jabłkowy 150 g	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	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] 2 215,3 Białko ogółem [g] 62,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4						
	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 ziemniaczanka z pomidorami pelati 300 ml (9-SEL) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ) Kalafior 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		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] 2 378,2 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 392 Błonnik pokarmowy [g] 35,5					

2026.07.23 czwartek	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) 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 (smazony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 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		Wartość energetyczna[kcal] 2 000,5 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 251,3 Błonnik pokarmowy [g] 25
	Piaszczno 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 (smazony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Kapusta młoda zasmażana z pomidorami pelati 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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] 2 072,5 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 267,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	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 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) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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] 2 245,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Błonnik pokarmowy [g] 26

2026.07.23 czwartek

Piaseczno 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 od górali 40 g Pomidor 70 g Sałata 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 pomidorami pelati 70 g Brokuły 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 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 Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 068,9 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 255,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,8
Piaseczno 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) 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 Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9

2026.07.23 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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 Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 20 g (1-GLU) Pasta drobiowo warzywna 60 g (9-SEL) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 072,1 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,9
	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	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa ryżanka z natką pietruszki 300 ml (9-SEL) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 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		Wartość energetyczna[kcal] 1 828,2 Białko ogółem [g] 76,1 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 259,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1
	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 Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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] 1 970,3 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 274,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9

2026.07.24 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)	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 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	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) 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] 2 630,1 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4	
	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		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 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 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) 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) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 713,1 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6
	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		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 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 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) 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) Połędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 368 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026.07.24 piątek	Pięseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 60 g (7-MLE, 8-OWL) Ogórek 70 g Salata 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	Barszcz czerwony z ziemniakami 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	Kiwi 1 szt	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 Salata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 510,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Błonnik pokarmowy [g] 55,3
	Pięseczno 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		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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)

2026.07.24 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		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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] 2 435,8 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 381,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4
	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)	Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 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	Banan 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 221,9 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6
	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		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (1-GLU, 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 Banan 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 303,7 Białko ogółem [g] 77,1 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7

2026.07.25 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 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	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 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) 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] 2 352 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Salceson wyborny 60 g (1-GLU) Ogórek kiszony 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Ogórek małosolny 70 g Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 637,3 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 60 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Sos pieczeniowy diet. 60 g (1-GLU) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 80 g Surówka z cukinii 70 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE) Wartość energetyczna[kcal] 2 516,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8

2026.07.25 sobota	Piaseczno 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 z soczewicy czerwonej z ziemniakami 300 ml (9-SEL, 13-ŁUB) 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 Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 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) Szynka zielonogórska 40 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 316,2 Błonnik pokarmowy [g] 56,1
	Piaseczno 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 grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Kotlet mielony wieprzowy z pieca 100 g (1-GLU, 3-JAJ) Kasza jęczmienna 170 g (1-GLU) Dyńa gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 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] 2 325 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8

2026.07.25 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem 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 grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (1-GLU, 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 Jabłko 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] 2 325 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8
	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 kukurydziane 2 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB) 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	Jabłko 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] 2 234,4 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,2
	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 z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml (9-SEL, 13-LUB) 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 Jabłko 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] 2 329 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Błonnik pokarmowy [g] 39

2026.07.26 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) Połędwica sopocka 60 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z wiśniami 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 200 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] 2 254,1 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 285,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7	
	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) 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 200 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] 2 509,9 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7
	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) 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 200 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] 2 505,8 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026.07.26 niedziela	Pięseczno 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] 2 428,2 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7
	Pięseczno 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 200 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] 2 508,9 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 24

2026.07.26 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 200 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] 2 508,9 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Błonnik pokarmowy [g] 24
	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 wiśniami 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 200 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] 2 103,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 263,2 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 200 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] 2 209,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1

2026.07.27 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 szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7- MLE , 9- SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Sos majerankowy 60 g (1- GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 70 g (7- MLE) Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 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 , 7- MLE , 8- OWL , 11- SEZ , 13- LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 311,1 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7
	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 szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7- MLE , 9- SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1- GLU) Kasza gryczana 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietana 70 g (7- MLE) Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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 , 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] 2 463,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Błonnik pokarmowy [g] 31
	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 szpinakowa z ziemniakami 300 ml (7- MLE , 9- SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1- GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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 , 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] 2 467,9 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Błonnik pokarmowy [g] 32

2026.07.27 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) Szynka 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 szczawiowa z ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana 170 g Surówka z pomidora z cebulą i śmietaną 70 g (7-MLE) Bukiet warzyw 3-skl. 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Brzoskwinia 1 szt	Chleb razowy 120 g (1-GLU, 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, 7-MLE, 8-OWL, 11-SEZ, 13-LUB) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 424,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 316,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,1
	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) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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 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] 2 092,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4

2026.07.27 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 szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 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 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] 2 092,4 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 312,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4
	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 truskawkowo-bananowy 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Brzoskwinia 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 40 g (1-GLU) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,9
	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 szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (9-SEL) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos majerankowy 60 g (1-GLU) Kasza gryczana biała 170 g Bukiet warzyw 3-skl. 150 g Kompot owocowy 200 ml Brzoskwinia 1 szt		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 Poledwica drobiowa 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Błonnik pokarmowy [g] 34

2026.07.28 wtorek	Piaszczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) 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) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Surówka czerwony collesław 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	Chleb pszenny 60 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 20 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Polędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Ogórek 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5
	Piaszczno Podstawowa	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 Papryka 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Surówka czerwony collesław 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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] 2 497,3 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7
	Piaszczno Lekkostrawna	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 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Sałata z jogurtem greckim 70 g (7-MLE) Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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)

2026.07.28 wtorek	Pięcaczno 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) Sos boloński wieprzowy 150 g (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 170 g Surówka czerwony collesław b/c 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Morele 2 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] 2 439,1 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 52
	Pięcaczno 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) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) 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)

2026.07.28 wtorek

Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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) 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) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Morele 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) Połędwica drobiowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Tyrolska 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 441,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Błonnik pokarmowy [g] 29
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 bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (1-GLU, 3-JAJ)	Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Salata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy 200 ml	Morele 2 szt	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 Salata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 174,8 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 336 Błonnik pokarmowy [g] 28,8
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 bankietowa 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa krupnik jęczmienny z ziemniakami 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (1-GLU, 9-SEL) Makaron spaghetti 170 g (1-GLU) Salata z sosem vinegret 70 g Cukinia pieczona z bazylią 80 g Kompot owocowy 200 ml Morele 2 szt		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 Salata 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] 2 251,3 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,9

2026.07.29 środa	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) Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (11-SEZ)	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 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 z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Pasta twarogowo-turńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 071,6 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,7
	Piaseczno 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) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Pasta twarogowo-turńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 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] 2 154,8 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,3
	Piaseczno Lekkostrawna	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) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Pasta twarogowo-turńczykowa z selerem i koperkiem 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (7-MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,8 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,1

2026.07.29 środa

Placeczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Twarożek z ziołami 60 g (7-MLE) Szynka konserwowa 20 g (1-GLU) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Schab Benedykta 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa fasolowa z botwiną i młodymi ziemniakami 300 ml (7-MLE, 9-SEL) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Nektarynka 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka z kotła Gustavus 20 g (1-GLU) Pasta twarogowo-turńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g (3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Wartość energetyczna[kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 286,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,2
Placeczno 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) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 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] 2 007,9 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6

2026.07.29 środa	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) Szynka konserwowa 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z serem II 2 szt (1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (7-MLE) Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 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 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] 2 007,9 Białko ogółem [g] 77 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 299,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,6
	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) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (11-SEZ)	Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml	Nektarynka 1 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] 1 772,7 Białko ogółem [g] 55,5 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,3
	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) Seler naciowy słupki 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Botwinka lekka b/ml 300 ml (9-SEL) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (1-GLU) Mus truskawkowy 80 g Kompot owocowy 200 ml Nektarynka 1 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] 1 882,1 Białko ogółem [g] 62 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,4

2026.07.30 czwartek	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 biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (7-MLE)	Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 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) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 145,1 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,2
	Piaseczno Podstawowa	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 biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa neapolitanka z makaronem muszelki 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka w sezamie (smażony) 100 g (1-GLU, 3-JAJ, 11-SEZ) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 90 g Salata 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) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 273,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 285 Błonnik pokarmowy [g] 25,9
	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 biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem lekka 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Pomidor 90 g Salata 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) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 080,4 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 300,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6

2026.07.30 czwartek

Plaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Salata 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Ser żółty 20 g (7-MLE) Ogórek 20 g	Zupa neapolitanka z makaronem razowym 300 ml (1-GLU, 7-MLE, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Ryż brązowy 170 g Brukselka 80 g Surówka kopenhaska 70 g (7-MLE, 10-GOR) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Kielbasa szynkowa 20 g (1-GLU) Salatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (3-JAJ, 7-MLE) Ogórek 90 g Salata 10 g herbata owocowa 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 127,5 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,9	
Plaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Platki jęczmienne na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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) Kielbasa szynkowa 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) Poledwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7

2026.07.30 czwartek	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 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 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) Kielbasa szynkowa 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) Polędwica sopocka 20 g (1-GLU)	Wartość energetyczna[kcal] 2 048,1 Białko ogółem [g] 84,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Mus truskawkowy 150 g	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 120 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 owocowa 1 szt Cukier 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 1 793,9 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 45,4 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,5
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.		Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (1-GLU) Chleb pszenny 120 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa zacierkowa 300 ml (1-GLU, 9-SEL) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (1-GLU) Ziemniaki 170 g Surówka z selera z olejem diet. 70 g (9-SEL) Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 120 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 owocowa 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] 1 907,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 295,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5

2026.07.31 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 kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytryno wy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) 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) Hummus z pesto rosso 60 g (7-MLE, 8-OWL) 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] 2 215,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 312 Błonnik pokarmowy [g] 32,6	
	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 kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytryno wy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka z kapusty kiszonej młodej 70 g Jarzynki po grecku 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) Hummus z pesto rosso 60 g (7-MLE, 8-OWL) 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] 2 314,6 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2
	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 ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytryno wy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (9-SEL) Jarzynki po grecku 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) Hummus z pesto rosso 60 g (7-MLE, 8-OWL) 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] 2 308,2 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7

2026.07.31 piątek	Pięczenno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (1-GLU, 7-MLE) Chleb razowy 100 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Papryka 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ) Masło 5 g (7-MLE) Szynka bankietowa 20 g (1-GLU) Papryka 20 g	Zupa kartoflanka ślaska 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (1-GLU, 7-MLE) Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 80 g (9-SEL) Surówka z kapusty kiszzonej młodej b/c 70 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) Hummus z pesto rosso 60 g (7-MLE, 8-OWL) Szynka zielonogórska 20 g (1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR) Papryka 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 58,2
	Pięczenno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml (1-GLU, 7-MLE) Chleb pszenny 80 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Bułka wrocławska 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 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 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] 2 289,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3

2026.07.31 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie 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 40 g (1-GLU) Masło 15 g (7-MLE) Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor b/ skórki 100 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 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 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] 2 289,1 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,3
	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 Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka 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] 2 004,1 Białko ogółem [g] 72,1 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,6
	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 Tyrolska 40 g (1-GLU) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml (9-SEL) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (4-RYB) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Kasza bulgur 170 g (1-GLU) Jarzynki po grecku 150 g (9-SEL) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 100 g (1-GLU, 5-OZI, 8-OWL, 11-SEZ) Masło roślinne 15 g Szynka 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] 2 074,4 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5

Oznaczenia alergenów:

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