Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-21 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z ziołami 60 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (***11-SEZ***)	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***9-SEL***) Kluski leniwe 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,6 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,5**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z ziołami 60 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml (***9-SEL***) Kluski leniwe 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,4 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,8**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z ziołami 60 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kluski leniwe 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,9 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 276 Błonnik pokarmowy [g] 16**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z ziołami 60 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 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 ziemniakami 300 ml (***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	Śliwki 130 g	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,3 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kluski leniwe 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953** **Białko ogółem [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kluski leniwe 240 g (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g (***7-MLE***) Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 953** **Białko ogółem [g] 74,6** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 274,4** **Błonnik pokarmowy [g] 15,5**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml (***11-SEZ***)	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (***1-GLU***) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 490,2** **Białko ogółem [g] 46,1** **Tłuszcz [g] 36,9** **Węglowodany ogółem [g] 283,7** **Błonnik pokarmowy [g] 20,6**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt (***1-GLU***) Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 599,6** **Białko ogółem [g] 52,6** **Tłuszcz [g] 44,7** **Węglowodany ogółem [g] 286,7** **Błonnik pokarmowy [g] 21,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Ryż na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z indyka siekany smażony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos paprykowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka kopenhaska 150 g (***7-MLE, 10-GOR***) Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 019,6** **Białko ogółem [g] 83,6** **Tłuszcz [g] 60,8** **Węglowodany ogółem [g] 296,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8**
	Piaseczno Podstawowa	Ryż na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z indyka siekany smażony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos paprykowy 60 g Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka kopenhaska 150 g (***7-MLE, 10-GOR***) Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 147,6** **Białko ogółem [g] 88** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	Piaseczno Lekkostrawna	Ryż na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 145,1** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 65,5** **Węglowodany ogółem [g] 315,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Ryż brązowy na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 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 ogórkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka kopenhaska 150 g (***7-MLE, 10-GOR***) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem i słonecznikiem 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 048** **Białko ogółem [g] 82,9** **Tłuszcz [g] 71,5** **Węglowodany ogółem [g] 268,9** **Błonnik pokarmowy [g] 42,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-22 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Ryż na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1** **Białko ogółem [g] 78,4** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Ryż na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Kiełbasa szynkowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,1** **Białko ogółem [g] 78,4** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka b/ml 60 g (***3-JAJ***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,6** **Białko ogółem [g] 69,3** **Tłuszcz [g] 53** **Węglowodany ogółem [g] 300,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Ryż na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z indyka siekany pieczony 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Kiełbasa szynkowa 20 g (***1-GLU***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka b/ml 60 g (***3-JAJ***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 017** **Białko ogółem [g] 76,7** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mini muffiny 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***)	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Hummus z pesto rosso 60 g (***7-MLE, 8-OWŁ***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 957,5 Białko ogółem [g] 64,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Hummus z pesto rosso 60 g (***7-MLE, 8-OWŁ***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 885,5 Białko ogółem [g] 67,1 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 277,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Hummus z pesto rosso 60 g (***7-MLE, 8-OWŁ***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 839,9 Białko ogółem [g] 67,9 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 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 jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy jasny 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kasza pęczak owsiany 170 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Hummus z pesto rosso 60 g (***7-MLE, 8-OWŁ***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929 Białko ogółem [g] 63,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-23 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,3** **Białko ogółem [g] 66,2** **Tłuszcz [g] 53,1** **Węglowodany ogółem [g] 267,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,3** **Białko ogółem [g] 66,2** **Tłuszcz [g] 53,1** **Węglowodany ogółem [g] 267,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 672,4** **Białko ogółem [g] 57** **Tłuszcz [g] 43,9** **Węglowodany ogółem [g] 274,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa grysikowa z lubczykiem i ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowo-cytrynowy b/ml 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka bankietowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 768,1** **Białko ogółem [g] 62** **Tłuszcz [g] 49,8** **Węglowodany ogółem [g] 280** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 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 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kefir 1 szt (***7-MLE***)	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 80 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 049,3** **Białko ogółem [g] 81** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 305,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2**
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 80 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 321,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 80 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,5** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 336,9** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Ogórek 20 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Bitka wieprzowa w paprykowym trio 80 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Surówka z marchwi i jabłka b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,7** **Białko ogółem [g] 73,1** **Tłuszcz [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 262,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-24 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 80 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,8** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 80 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,8** **Białko ogółem [g] 84,6** **Tłuszcz [g] 61,3** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 80 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 988,4** **Białko ogółem [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 54** **Węglowodany ogółem [g] 317,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynkowa extra 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa koperkowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Bitka wieprzowa lekka 80 g (***1-GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 033,4** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 310** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle ryżowe 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 150 g	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 040,7** **Białko ogółem [g] 77,5** **Tłuszcz [g] 88,8** **Węglowodany ogółem [g] 242,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Śliwki 150 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,2** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 229** **Błonnik pokarmowy [g] 22**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 041,2** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 90,6** **Węglowodany ogółem [g] 239,9** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynkowa 20 g (***1-GLU***) Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Kasza orkiszowa 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka b/c 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 150 g	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 030,1** **Białko ogółem [g] 79,1** **Tłuszcz [g] 93,1** **Węglowodany ogółem [g] 215** **Błonnik pokarmowy [g] 43,2**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,2** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 234,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-25 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,2** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 86,6** **Węglowodany ogółem [g] 234,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (***9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 764,9** **Białko ogółem [g] 68,6** **Tłuszcz [g] 70,7** **Węglowodany ogółem [g] 227** **Błonnik pokarmowy [g] 27**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 300 ml (***9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem lekka 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynkowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,2** **Białko ogółem [g] 73,2** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 232,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8**
2026-10-26 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (***1-GLU, 3-JAJ***)	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada schabowa ze sliwką 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,7** **Białko ogółem [g] 79** **Tłuszcz [g] 59,5** **Węglowodany ogółem [g] 348,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada schabowa ze sliwką 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,9** **Białko ogółem [g] 84,1** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 352,8** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 193,8** **Białko ogółem [g] 79,6** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***) Pomidor 20 g	Zupa pejzanka z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada schabowa ze sliwką 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka z ogórka, pomidora i pietruszki 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Smalczyk z fasoli z jabłkiem i cebulką 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,6** **Białko ogółem [g] 77,3** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 311,2** **Błonnik pokarmowy [g] 50,3**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7** **Białko ogółem [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 69,3** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-26 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Płat szynkowy Gustavus 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 205,7** **Białko ogółem [g] 81,6** **Tłuszcz [g] 69,3** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g (***1-GLU, 3-JAJ***)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 967,2** **Białko ogółem [g] 67,7** **Tłuszcz [g] 56** **Węglowodany ogółem [g] 311,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Tyrolska 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Rolada schabowa ze szpinakiem 80 g Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Marchewka talarki z natką 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka z kotła Gustavus 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,1** **Białko ogółem [g] 72,8** **Tłuszcz [g] 60,8** **Węglowodany ogółem [g] 315,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**
2026-10-27 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Ser żółty 40 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 100g 1 szt (***7-MLE***)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 853,2** **Białko ogółem [g] 76,1** **Tłuszcz [g] 66,2** **Węglowodany ogółem [g] 247,1** **Błonnik pokarmowy [g] 20,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Ser żółty 40 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka w panierce panko (smażony) 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 794,3** **Białko ogółem [g] 77,1** **Tłuszcz [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 230,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 765,5** **Białko ogółem [g] 76** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 249,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Ser żółty 40 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 20 g (***1-GLU***) Pomidor 20 g	Zupa dyniowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Kasza gryczana 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***)	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 871,3** **Białko ogółem [g] 79,5** **Tłuszcz [g] 69,2** **Węglowodany ogółem [g] 230,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766,6** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 250,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-27 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki jęczmienne na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 766,6** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 56,6** **Węglowodany ogółem [g] 250,2** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (***1-GLU***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (***11-SEZ***)	Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 606,9** **Białko ogółem [g] 65,1** **Tłuszcz [g] 47,2** **Węglowodany ogółem [g] 238,4** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g (***1-GLU***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa dyniowa z zacierką 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło roślinne 10 g Polędwica sopocka 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka Maryny 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 759,7** **Białko ogółem [g] 72,5** **Tłuszcz [g] 53,2** **Węglowodany ogółem [g] 259** **Błonnik pokarmowy [g] 24,3**
2026-10-28 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z warzywami 60 g (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 150 g (***3-JAJ***) Kompot owocowy 200 ml	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***) Pasta z makreli 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349** **Białko ogółem [g] 89,3** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 331,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z warzywami 60 g (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem 150 g (***3-JAJ***) Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***) Pasta z makreli 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,2** **Białko ogółem [g] 96,8** **Tłuszcz [g] 83,3** **Węglowodany ogółem [g] 323,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z warzywami 60 g (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej diet. 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***) Pasta z makreli 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,7** **Białko ogółem [g] 98,2** **Tłuszcz [g] 74,1** **Węglowodany ogółem [g] 326** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z warzywami 60 g (***7-MLE, 9-SEL***) Rolada z kurczakiem Duda 20 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	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 jarzynowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty czerwonej z majonezem b/c 150 g (***3-JAJ***) Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***) Pasta z makreli 60 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,1** **Białko ogółem [g] 90,5** **Tłuszcz [g] 84,3** **Węglowodany ogółem [g] 292,1** **Błonnik pokarmowy [g] 52,9**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (***9-SEL***) Pulpet wieprzowy 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,3** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 284** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-28 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Rolada z kurczakiem Duda 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (***9-SEL***) Pulpet wieprzowy 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Ziemniaki 170 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 023,3** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 64,2** **Węglowodany ogółem [g] 284** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Kasza manna na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej diet. 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Mandarynka 2 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,2** **Białko ogółem [g] 72,5** **Tłuszcz [g] 53,7** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Kasza manna na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Rolada z kurczakiem Duda 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami lekka b/ml 300 ml (***9-SEL***) Kotlet z soczewicy czerwonej diet. 80 g (***1-GLU, 3-JAJ, 13-ŁUB***) Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g Kasza bulgur 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Mandarynka 2 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 016,2** **Białko ogółem [g] 80** **Tłuszcz [g] 56,5** **Węglowodany ogółem [g] 306,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,6**
2026-10-29 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 211** **Białko ogółem [g] 69,5** **Tłuszcz [g] 78,1** **Węglowodany ogółem [g] 320,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,2** **Białko ogółem [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 307,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,1** **Białko ogółem [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 82** **Węglowodany ogółem [g] 305,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***) Ogórek 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż brązowy 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,5** **Białko ogółem [g] 69,7** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Błonnik pokarmowy [g] 46,9**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4** **Białko ogółem [g] 70,9** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 306,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-29 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza jaglana na mleku 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/mł 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,4** **Białko ogółem [g] 70,9** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 306,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami b/mł 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,8** **Białko ogółem [g] 63** **Tłuszcz [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 310,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Barszcz czerwony z ziemniakami b/mł 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Klopsik drobiowy po marokańsku 80 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ryż 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Pasztetowa drobiowa 50 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g (***1-GLU***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,7** **Białko ogółem [g] 69,1** **Tłuszcz [g] 76,9** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
2026-10-30 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa porowo-serowa z makaronem świderki 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 938** **Białko ogółem [g] 70,7** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 263,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa porowo-serowa z makaronem świderki 300 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Ser żółty 20 g (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,9** **Białko ogółem [g] 80** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23,8**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem świderki b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z liściem Gustavus 20 g (***6-SOJ, 10-GOR, 12-S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,8** **Białko ogółem [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 305,2** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 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 cukiniowo pomidorowa z makaronem razowym b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 170 g (***1-GLU***) Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 977,4** **Białko ogółem [g] 69,6** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 237,4** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem świderki b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z liściem Gustavus 20 g (***6-SOJ, 10-GOR, 12-S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 306,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-30 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Twarożek z koperkiem 60 g (***7-MLE***) Szynka zielonogórska 20 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem świderki b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 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-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka z liściem Gustavus 20 g (***6-SOJ, 10-GOR, 12-S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,4** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 306,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem świderki b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 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-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 730,6** **Białko ogółem [g] 57,4** **Tłuszcz [g] 48,2** **Węglowodany ogółem [g] 275,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml (***1-GLU***) Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa cukiniowo pomidorowa z makaronem świderki b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 80 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 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-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g (***1-GLU***) Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka z liściem Gustavus 20 g (***6-SOJ, 10-GOR, 12-S02***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 875,6** **Białko ogółem [g] 64,5** **Tłuszcz [g] 54,2** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**
2026-10-31 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 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 130 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Ser żółty 20 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 65,6** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 130 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Fasolka gotowana 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Ser żółty 20 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,3** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 65,6** **Węglowodany ogółem [g] 322,5** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 130 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,6** **Białko ogółem [g] 85,2** **Tłuszcz [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 311,3** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 5 g (***7-MLE***) Szynka od górali 20 g Pomidor 20 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Sos boloński wieprzowy 130 g (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 170 g Fasolka gotowana 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb razowy 80 g (***1-GLU, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Ser żółty 20 g (***7-MLE***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 122,3** **Białko ogółem [g] 84,2** **Tłuszcz [g] 71,2** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **Błonnik pokarmowy [g] 49,5**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 130 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (***7-MLE***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-31 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 130 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 20 g (***1-GLU***) Masło 10 g (***7-MLE***) Szynka konserwowa 20 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 60 g (***7-MLE***) Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 076,2** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 311,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,4**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml (***11-SEZ***)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 130 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,1** **Białko ogółem [g] 67,7** **Tłuszcz [g] 45,2** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 300 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 130 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 170 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g (***1-GLU***) Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło roślinne 5 g Szynka od górali 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 910,7** **Białko ogółem [g] 75,6** **Tłuszcz [g] 51** **Węglowodany ogółem [g] 298,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

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,