Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-21 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	Pn	SUMA
2026-10-11 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,5** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka z groszkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 007,5** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 982,1** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g Ogórek 20 g	Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Kasza orkiszowa 170 g Brukselka 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 40 g Papryka 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 997,1** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 247** **Błonnik pokarmowy [g] 48,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-11 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,4** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 80 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 983,4** **Białko ogółem [g] 87,7** **Tłuszcz [g] 61,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,6**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus truskawkowy 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 690,9** **Białko ogółem [g] 67,9** **Tłuszcz [g] 46,7** **Węglowodany ogółem [g] 261,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-11 niedziela	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml Udziec z kurczaka b/k pieczony z jabłkami 130 g Ziemniaki 170 g Marchewka gotowana mini 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Cukier 10 g Herbata 1 szt	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Rolada z kurczakiem Duda 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 796,1** **Białko ogółem [g] 74,4** **Tłuszcz [g] 51,4** **Węglowodany ogółem [g] 269,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8**
2026-10-12 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz węgierski 130 g Kasza pęczak 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 189,9** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz węgierski 130 g Kasza pęczak 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,1** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 327,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 130 g Kasza kuskus 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163** **Białko ogółem [g] 96,6** **Tłuszcz [g] 56,8** **Węglowodany ogółem [g] 325,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g Papryka 20 g	Żurek z ziemniakami 300 ml Gulasz węgierski 130 g Kasza pęczak 170 g Surówka z jarzyn mieszanych z olejem b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z tuńczyka diet. 60 g Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 151,4** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 287,2** **Błonnik pokarmowy [g] 45,7**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 130 g Kasza kuskus 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 54,9** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-12 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza manna na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 130 g Kasza kuskus 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 110,1** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 54,9** **Węglowodany ogółem [g] 324** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 130 g Kasza kuskus 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 897,1** **Białko ogółem [g] 77,6** **Tłuszcz [g] 43,6** **Węglowodany ogółem [g] 308,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Żurek z ziemniakami diet. b/ml 300 ml Gulasz wieprzowy lekkostrawny 130 g Kasza kuskus 170 g Cukinia pieczona z oliwą z oliwek 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 15 g Szynka piastowska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,2** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 313,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Budyń 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur i ziemniakami 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Ziemniaki 170 g Surówka czerwony colleslaw 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur i ziemniakami 300 ml Papryka faszerowana mięsem 300 g Ziemniaki 170 g Surówka czerwony colleslaw 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 133,1** **Białko ogółem [g] 82,3** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 309,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 774,4** **Białko ogółem [g] 71,2** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 256** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka konserwowa 20 g Pomidor 20 g	Zupa z fasolki szparagowej z kaszą bulgur i ziemniakami 400 ml Papryka faszerowana mięsem i ryżem brązowym 300 g Ryż brązowy 170 g Surówka czerwony colleslaw b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 319,3** **Białko ogółem [g] 83,8** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 340,2** **Błonnik pokarmowy [g] 60,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776** **Białko ogółem [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 256,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 776** **Białko ogółem [g] 71,1** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 256,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel 200 ml	Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 663,3** **Białko ogółem [g] 59,4** **Tłuszcz [g] 47,4** **Węglowodany ogółem [g] 263,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-13 wtorek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Pieczeń wiedeńska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z kaszą bulgur i ziemniakami b/ml 300 ml Gołąbek po hiszpańsku diet. 80 g Ziemniaki 170 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt Sos z pomidorów pelati i bazylii 60 g		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka konserwowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 770,6** **Białko ogółem [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 53** **Węglowodany ogółem [g] 270,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7**
2026-10-14 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem i okrasą 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 097,7** **Białko ogółem [g] 58,1** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 325,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,7**
	Piaseczno Podstawowa	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem i okrasą 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 143,9** **Białko ogółem [g] 65,6** **Tłuszcz [g] 70,4** **Węglowodany ogółem [g] 318,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 120,8** **Białko ogółem [g] 66,5** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 331,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g Pomidor 20 g	Krem z dyni. 300 ml Bitka z kurczaka 80 g Sos rozmarynowy 60 g Kasza gryczana biała 170 g Mizeria 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Pasta z zielonego groszku i sera żółtego 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 924,3** **Białko ogółem [g] 77,3** **Tłuszcz [g] 71,5** **Węglowodany ogółem [g] 242,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,2**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004** **Białko ogółem [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-14 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004** **Białko ogółem [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 310,6** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus jabłkowy 150 g	Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 929,2** **Białko ogółem [g] 52,2** **Tłuszcz [g] 51,2** **Węglowodany ogółem [g] 326,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Krem z dyni. 300 ml Pyzy z mięsem diet. 260 g Buraczki 150 g Kompot owocowy 200 ml Kiwi 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Pasta z soczewicy czerwonej diet. 60 g Kiełbasa szynkowa 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 974,2** **Białko ogółem [g] 59,7** **Tłuszcz [g] 53,9** **Węglowodany ogółem [g] 319** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2**
2026-10-15 czwartek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,8** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 320,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,8** **Białko ogółem [g] 87,9** **Tłuszcz [g] 77** **Węglowodany ogółem [g] 320,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,3**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille lekkostrawne 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 75,9** **Węglowodany ogółem [g] 337** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Szynka piastowska 20 g Ogórek 30 g	Zupa z ciecierzycy z ziemniakami i mlekiem kokosowym 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku (z pieca) 80 g Makaron razowy 170 g Ratatouille 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,7** **Białko ogółem [g] 83,7** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 261,5** **Błonnik pokarmowy [g] 40,8**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille lekkostrawne 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,7** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 345,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-15 czwartek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille lekkostrawne 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 326,7** **Białko ogółem [g] 88,6** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 345,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Sok owocowy bez cukru 1 szt	Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille lekkostrawne 150 g Kompot owocowy 200 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 181,7** **Białko ogółem [g] 83,1** **Tłuszcz [g] 65,9** **Węglowodany ogółem [g] 328,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka od górali 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami diet. 300 ml Filet z kurczaka po toskańsku diet. (z pieca) 80 g Makaron kokardki 170 g Ratatouille lekkostrawne 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Tyrolska 20 g Pasta drobiowo warzywna 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Szynka piastowska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323,8** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 71,5** **Węglowodany ogółem [g] 343,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Schab Benedykta 20 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 80 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7** **Białko ogółem [g] 81,9** **Tłuszcz [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 294,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,7**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Schab Benedykta 20 g Twarożek z jabłkiem i orzechami 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa pieczarkowa z orzo 300 ml Dorsz w cieście bazyliowym (smażony) 80 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,7** **Białko ogółem [g] 87,6** **Tłuszcz [g] 97,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Schab Benedykta 20 g Twarożek z jabłkiem prażonym 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,8** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Schab Benedykta 20 g Twarożek z jabłkiem i orzechami b/c 60 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g Papryka 20 g	Zupa pieczarkowa z makaronem brązowym 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Kasza gryczana biała 170 g Surówka z kapusty kiszonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Jajko w majonezie z koperkiem 1 szt Ser żółty 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,7** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 98,7** **Węglowodany ogółem [g] 276,7** **Błonnik pokarmowy [g] 45,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Schab Benedykta 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,2** **Białko ogółem [g] 73,2** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 284,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Schab Benedykta 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka piastowska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 939,2** **Białko ogółem [g] 73,2** **Tłuszcz [g] 61,5** **Węglowodany ogółem [g] 284,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Jajko 1 szt Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 848,3** **Białko ogółem [g] 68,9** **Tłuszcz [g] 57,5** **Węglowodany ogółem [g] 275** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-16 piątek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Schab Benedykta 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa jarzynowa z orzo b/ml 300 ml Dorsz pieczony soute 80 g Sos bazyliowy 60 g Ziemniaki 170 g Jarzynki po grecku 150 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Jajko 1 szt Szynka piastowska 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Polędwica sopocka 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 930,1** **Białko ogółem [g] 74,5** **Tłuszcz [g] 62,3** **Węglowodany ogółem [g] 279,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6**
2026-10-17 sobota	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 101,1** **Białko ogółem [g] 75,4** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6**
	Piaseczno Podstawowa	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,3** **Białko ogółem [g] 77,4** **Tłuszcz [g] 66,6** **Węglowodany ogółem [g] 304,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,8** **Białko ogółem [g] 77,2** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 304,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kawa mleczna bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Ogórek kiszony 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser żółty 20 g Pomidor 20 g	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,2** **Białko ogółem [g] 75,9** **Tłuszcz [g] 75** **Węglowodany ogółem [g] 271,6** **Błonnik pokarmowy [g] 47,4**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,6** **Białko ogółem [g] 76,1** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-17 sobota	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kawa mleczna 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,6** **Białko ogółem [g] 76,1** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 297,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Wafle kukurydziane 2 szt	Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 876,6** **Białko ogółem [g] 66,8** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 291,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka biała z indyka Łukosz 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa ziemniaczanka z natką 300 ml Schab pieczony w majeranku 80 g Sos pieczeniowy diet. 60 g Kasza jęczmienna 170 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka zielonogórska 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 971,2** **Białko ogółem [g] 72,6** **Tłuszcz [g] 60,9** **Węglowodany ogółem [g] 297** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 909,1** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 245,4** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7**
	Piaseczno Podstawowa	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 050,6** **Białko ogółem [g] 113** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 252,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 085,2** **Białko ogółem [g] 112,2** **Tłuszcz [g] 88,6** **Węglowodany ogółem [g] 240,7** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Kakao bez cukru 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Ser biały 40 g Ogórek 20 g	Zupa selerowa z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Kasza orkiszowa 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Kiwi 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 943,7** **Białko ogółem [g] 101,2** **Tłuszcz [g] 89,1** **Węglowodany ogółem [g] 201,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-18 niedziela	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 88,6** **Węglowodany ogółem [g] 241,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Kakao 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Ser biały 40 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8** **Białko ogółem [g] 112** **Tłuszcz [g] 88,6** **Węglowodany ogółem [g] 241,2** **Błonnik pokarmowy [g] 19,6**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jagodami 200 ml	Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml	Melon Kantalupe 150 g	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 718,8** **Białko ogółem [g] 91,1** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 208,2** **Błonnik pokarmowy [g] 18,7**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica sopocka 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Rosół z makaronem 300 ml Pałki z kurczaka pieczone 2 szt Ziemniaki 170 g Szpinak 150 g Kompot owocowy 200 ml Melon Kantalupe 150 g		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Płat szynkowy Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Maryny 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 824,9** **Białko ogółem [g] 99** **Tłuszcz [g] 77,5** **Węglowodany ogółem [g] 213,5** **Błonnik pokarmowy [g] 20,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-19 poniedziałek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser żółty 20 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt owocowy 1 szt	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce (smażone) 80 g Kasza bulgur 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos chrzanowy 60 g	Winogrona 100 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka Maryny 20 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,2** **Białko ogółem [g] 89,8** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8**
	Piaseczno Podstawowa	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser żółty 20 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce (smażone) 80 g Kasza bulgur 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim 150 g Kompot owocowy 200 ml Winogrona 100 g Sos chrzanowy 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka Maryny 20 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,2** **Białko ogółem [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 85,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5**
	Piaseczno Lekkostrawna	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 60 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 80 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos jarzynowy 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka Maryny 20 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5** **Białko ogółem [g] 92,8** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 286,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki jęczmienne na mleku 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser żółty 20 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 40 g Papryka 20 g	Zupa kapuśniak z ziemniakami 300 ml Zawijańce z szynką w panierce (smażone) 80 g Kasza bulgur 170 g Surówka z marchewką, jabłkiem i fenkułem włoskim b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml Sos chrzanowy 60 g	Jabłko 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka Maryny 20 g Pasta z ciecierzycy z pesto bazyliowym 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,6** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 94** **Węglowodany ogółem [g] 283,4** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-19 poniedziałek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 80 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 915,5** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 60,8** **Węglowodany ogółem [g] 263,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Zacierka na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 80 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos jarzynowy 60 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka Maryny 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,1** **Białko ogółem [g] 87,2** **Tłuszcz [g] 68,3** **Węglowodany ogółem [g] 271** **Błonnik pokarmowy [g] 26**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Mus mango z jabłkiem 150 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 80 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Sos jarzynowy 60 g	Banan 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 918,6** **Białko ogółem [g] 77** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 279,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-19 poniedziałek	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki jęczmienne na wodzie 250 g Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka tostowa drobiowa Drobimex 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Zawijańce z szynką diet. (z pieca) 80 g Kasza bulgur 170 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy 200 ml Banan 1 szt Sos jarzynowy 60 g		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka Maryny 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 67,9** **Węglowodany ogółem [g] 278,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4**
2026-10-20 wtorek	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Herbatniki 50 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kotlet pożarski drobiowy smażony 80 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,5** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 76,4** **Węglowodany ogółem [g] 343,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3**
	Piaseczno Podstawowa	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki 300 ml Kotlet pożarski drobiowy smażony 80 g Ziemniaki 170 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy 200 ml Gruszka 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,2** **Białko ogółem [g] 89,1** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3**
	Piaseczno Lekkostrawna	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,6** **Białko ogółem [g] 84,5** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 285,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-20 wtorek	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb razowy 80 g Masło 10 g Ser biały 80 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g Papryka 20 g	Zupa minestrone z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Kasza pęczak 170 g Surówka z kapusty czerwonej b/c 150 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Gruszka 1 szt	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Ogórek 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,8** **Białko ogółem [g] 89,3** **Tłuszcz [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 305** **Błonnik pokarmowy [g] 46,6**
	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-20 wtorek	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie soku żołądkowego	Płatki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Ser biały 60 g Dżem 20 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 090,9** **Białko ogółem [g] 84,4** **Tłuszcz [g] 72,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,2**
	Piaseczno L Bezmleczna Dzieci	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Biszkopty 30 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 803,9** **Białko ogółem [g] 66,9** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 258,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,5**
	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki owsiane na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka bankietowa 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 300 ml Kotlet pożarski drobiowy z pieca 80 g Ziemniaki 170 g Cukinia pieczona z bazylią 150 g Kompot owocowy 200 ml Jabłko 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Polędwica drobiowa 40 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Tyrolska 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 880,4** **Białko ogółem [g] 71,5** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 263,2** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	Piaseczno Podstawowa Dzieci	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Szynka konserwowa 20 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,7** **Białko ogółem [g] 84,9** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 333,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,1**
	Piaseczno Podstawowa	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Szynka konserwowa 20 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Śliwki 130 g		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,5** **Białko ogółem [g] 88,9** **Tłuszcz [g] 72** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4**
	Piaseczno Lekkostrawna	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Szynka konserwowa 20 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i koperkiem 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 038,1** **Białko ogółem [g] 81,7** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 278,6** **Błonnik pokarmowy [g] 16,8**
	Piaseczno Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Płatki żytnie na mleku 250 g Chleb razowy 80 g Masło 10 g Twarożek z ziołami 60 g Szynka konserwowa 20 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	Chleb razowy 50 g Masło 5 g Schab Benedykta 20 g Papryka 20 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 300 ml Naleśniki pełnoziarniste z serem b/cukru 2 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy bez cukru 200 ml	Śliwki 130 g	Chleb razowy 80 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 20 g Pasta twarogowo-tuńczykowa z selerem i szczypiorkiem 60 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt		**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,4** **Białko ogółem [g] 83,9** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 288,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	Piaseczno Łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu	Kasza jaglana na mleku 250 g Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**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 Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka konserwowa 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Kluski leniwe 240 g Sos jogurtowo-truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 60 g Bułka wrocławska 20 g Masło 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor b/ skórki 50 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Jogurt naturalny 1 szt	**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 Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-10-21 środa	Piaseczno L Bezmleczna 4p.	Płatki żytnie na wodzie 250 ml Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka konserwowa 40 g Seler naciowy słupki 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami b/ml 300 ml Naleśniki z jabłkiem prażonym b/ml b/jaj 2 szt Mus truskawkowy 60 g Kompot owocowy 200 ml Pomarańcza 1 szt		Chleb pszenny 80 g Masło roślinne 10 g Szynka z kotła Gustavus 40 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Chleb pszenny 50 g Masło roślinne 5 g Schab Benedykta 20 g	**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