

Wykaz alergenów w posiłkach Lista alergenów udostępniona zgodnie z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady Nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności. SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI	
	
NUMER ALERGENU	NAZWA ALERGENU
1 (1a, 1b, 1c, 1d, 1e)	Zboża zawierające gluten (pszenica 1a, żyto 1b, jęczmień 1c, owies 1d, orkisz 1e) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy (migdały, laskowe, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe) oraz
9	Seler i produkty pochodne
10	Gorczyca i produkty pochodne
11	Nasiona sezamu i produkty pochodne
12	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniu powyżej 10 mg/kg lub 10 mg w przeliczeniu na SO ₂
13	Łubin i produkty pochodne
14	Mięczaki i produkty pochodne

PIĄTEK 1.08.2025			JADŁOSPIS DCRO			logoteki		
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY		
ŚNIADANIE	płatki owsiane 80g	1d	płatki owsiane 80g	1d	płatki owsiane 80g	1d		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7		
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml			
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h		
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
	papryka żółta 90g		marchewka baby z wody 90g		papryka żółta 90g			
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g			
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7		
	domowa szynka z kurczaka 50g		domowa szynka z kurczaka 50g		domowa szynka z kurczaka 50g			
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt			
OBİAD	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a, 9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a, 9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	1a, 9		
	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	1a, 4, 9	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	1a, 4, 9	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna)	1a, 4, 9		
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g			
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g			
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml			
PODWIECZOREK:					pieczywo żytnie razowe 30g, szynka wieprzowa gotowana 25g, rukola 5g, masło 5g			
KOLACJA	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7		
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g			
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7		
PN	szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g			
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7		
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262			
białko (g)	99,7		99,5		101,3			
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2			
nasycone (g)	26,1		26		26			
(g)	328,5		328		323,5			
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7			
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6			
sód	2019,3		2926,8		2189,3			

SOBOTA 2.08.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcro	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY		ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))	250ml	1b, 1c, 7
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h, 7
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek małosolny	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	szynka gotowana z indyka	50g		szynka gotowana z indyka	50g		szynka gotowana z indyka	50g	
	serek grani z koperkiem	50g	7	serek grani z koperkiem	50g	7	serek grani z koperkiem	50g	7
DRUGIE ŚNIADANIE:						gruszka		1 szt	
O B I A D	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	350ml	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	350ml	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	350ml	9
	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, ryż biały)	120g	1a, 9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, ryż biały)	120g	1a, 9	gotąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, ryż brązowy)	120g	1a, 9
	ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g	
	fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g		fasolka szparagowa z wody	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 25g, sałata 5g, masło 5g		60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g	
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	ser żółty	50g	7
	parówka wieprzowa z wody	50g		parówka wieprzowa z wody	50g		parówka wieprzowa z wody	50g	
PN	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	jogurt naturalny	150g	7
	2 144			2 123			2 216		
	108,4			108,2			107,1		
	74,1			74,6			77,6		
	32,1			31,9			32,8		
	265,8			265,3			290,3		
	56			57			51,3		
	21,5			20,9			36,4		
	2064,4			2971,9			3189		

NIEDZIELA 3.08.2025				JADŁOSPIS DCRO				ikateri	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY			
S N I A D A N I E	kakao (mleko 1,5%) 250ml	7	kakao (mleko 1,5%) 250ml	7	kakao (mleko 1,5%) 250ml	7			
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g				
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
	pasta jajeczna na majonezie (jaja 50g, majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 50g	3,7, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 50g, majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 50g	3,7, 10	pasta jajeczna na majonezie (jaja 50g, majonez odtłuszczony, nać, sól, pieprz) 50g	3,7, 10			
	polędwica drobiowa z majerankiem 50g		polędwica drobiowa z majerankiem 60g		polędwica drobiowa z majerankiem 60g				
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan	1 szt			
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 350ml	9,1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 350ml	9,1a	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem ryżowym 150g 350ml	9,1a			
	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 120g	1a,9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 120g	1a,9	bitka wołowa duszona w sosie własnym (wołowina 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 120g	1a,9			
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g				
	surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła) 120g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła) 120g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, zioła) 120g				
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 3, 7			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g				
	sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g				
	twaróg półtłusty plastry 50g	7	twaróg półtłusty plastry 50g	7	twaróg półtłusty plastry 50g	7			
	schab (gotowany) w galarecie 50g		schab (gotowany) w galarecie 50g		schab (gotowany) w galarecie 50g				
PN	wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy razowy 2 szt				
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219				
białko (g)	99,6		99,2		98,4				
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4				
nasycone (g)	25,1		24,8		25,5				
(g)	312,4		312,5		340,1				
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6				
błonnik (g)	32,1		31,8		47				
sód	2625,8		3411,5		3780,6				

PONIEDZIAŁEK 4.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki gryczane 50g	7	płatki kukurydziane 50g	7	płatki gryczane 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidorki koktajlowe 90g		pomidorki koktajlowe 90g		pomidorki koktajlowe 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
DRUGIE ŚNIADANIE:	serek kanapkowy z czarnuszką 50g	7	serek kanapkowy z czarnuszką 50g	7	serek kanapkowy z czarnuszką 50g	7	
	szynka gotowana z kurczaka 50g		szynka gotowana z kurczaka 50g		szynka gotowana z kurczaka 50g		
					mandarynka 1 szt		
OBIAD	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g) 350 ml	1a, 9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny 100g) 350 ml	1a, 9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, makaron pszenny razowy 100g) 350 ml	1a, 9	
	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 100g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 100g	1a, 9	zrazik wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła, olej rzepakowy) 100g	1a, 9	
	kasza jęczmienna 200g		kasza jęczmienna 200g		kasza jęczmienna 200g		
	surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		surówka z cukinii z olejem rzepakowym i pietruszką 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	
	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	
KOLACJA	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
	rzodkiewka czerwona 90g		rzodkiewka czerwona 90g		rzodkiewka czerwona 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	
	kurczak w galarecie z warzywami 50g		kurczak w galarecie z warzywami 50g		kurczak w galarecie z warzywami 50g		
	PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		
nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		
(g)	312,4		312,5		340,1		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		
sól	2625,8		3411,5		3780,6		

WTOREK 5.08.2025				JADŁOSPIS DCRO					
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g				
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7			
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g				
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
DRUGIE ŚNIADANIE:	serek wiejski z ziołami 50g	7	serek wiejski z ziołami 50g	7	serek wiejski z ziołami 50g	7			
	kiełbasa szynkowa 50g		kiełbasa szynkowa 50g		kiełbasa szynkowa 50g				
					jabłko 1 szt				
O B I A D	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 350ml	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 350ml	9	jarzynowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, pietruszka, seler, kalafior 50g, fasolka zielona 50g, ziemniaki 50g) 350ml	9			
	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 120g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 120g	9	potrawka drobiowa duszona w sosie własnym (indyk 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 120g	9			
	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a			
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g				
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g				
	roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7			
	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 50g) z tuńczykiem z wody 50g, jajkiem na twardo 20g, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny) 120g	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny 50g) z tuńczykiem z wody 50g, jajkiem na twardo 20g, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny) 120g	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (makaron pszenny razowy 50g) z tuńczykiem z wody 50g, jajkiem na twardo 20g, brokułem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (jogurt naturalny) 120g	1a, 3, 4, 7			
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7			
energia (kcal)	2 144		2 123		2 216				
białko (g)	108,4		108,2		107,1				
tluszcze ogółem (g)	74,1		74,6		77,6				
nasycone (g)	32,1		31,9		32,8				
(g)	265,8		265,3		290,3				
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3				
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4				
sód	2064,4		2971,9		3189				

ŚRODA 6.08.2025				JADŁOSPIS DCRO				iactera	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g				
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7			
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1h			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g				
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
E	szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g				
	jajo na twardo 50g	3	jajo na miękko 50g	3	jajo na twardo 50g	3			
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt				
O B I A D	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszkii) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszkii) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszkii) 350 ml	9			
	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 6 szt/250g	1a,3 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 6 szt/250g	1a,3 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 6 szt/250g	1a,3 7			
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7			
	bukiet warzyw al. dente z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		bukiet warzyw al. dente z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		bukiet warzyw al. dente z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g				
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h			
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g				
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	rzodkiewka biała 90g		rzodkiewka biała 90g		rzodkiewka biała 90g				
	sałata lodowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g				
	ser żółty 50g	7	ser żółty odtuszczony 50g	7	ser żółty 50g	7			
PN	kiełbasa krakowska w plastrach 50g		kiełbasa krakowska w plastrach 50g		kiełbasa krakowska w plastrach 50g				
	wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy razowy 2 szt				
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262				
białko (g)	99,7		99,5		101,3				
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2				
nasycone (g)	26,1		26		26				
(g)	328,5		328		323,5				
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7				
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6				
sód	2019,3		2926,8		2189,3				

CZWARTEK 7.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki kukurydziane 80g		płatki kukurydziane 80g		płatki owsiane 80g	1	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
	pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 50g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 50g		pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 50g		
	ser capri plastry 50g	7	ser capri plastry 50g	7	ser capri plastry 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko	1 szt	
O B I A D	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 350 ml	1a, 3, 9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 350 ml	1a, 3, 9	zupa zacierkowa z warzywami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g, zacierki 100g (mąka pszenna, jaja)) 350 ml	1a, 3, 9	
	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 100g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) 100g	1a, 3, 9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 100g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) 100g	1a, 3, 9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 100g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) 100g	1a, 3, 9	
	ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		
	tarta marchew z olejem i zieloną pietruszką 120g		tarta marchew z olejem i zieloną pietruszką 120g		tarta marchew z olejem i zieloną pietruszką 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	marchew baby gotowana 90g		marchew baby gotowana 90g		marchew baby gotowana 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		
	serek kanapkowy z koperkiem 50g	7	serek kanapkowy z koperkiem 50g	7	serek kanapkowy z koperkiem 50g	7	
	szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		
białko (g)	112		112		112,5		
tluszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5		
nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		
(g)	291,3		291,9		304,9		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		
błonnik (g)	32,6		32,4		50		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		

PIĄTEK 8.08.2025				JADŁOSPIS DCRO						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	płatki owsiane	50g	1d	płatki owsiane	50g	1d	płatki owsiane	50g	1d	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1h	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
	rukola	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek wiejski z koperkiem	50g	7	serek wiejski z koperkiem	50g	7	serek wiejski z koperkiem	50g	7	
połędwica drobiowa	50g		połędwica drobiowa	50g		połędwica drobiowa	50g			
DRUGIE ŚNIADANIE:							banan	1 szt		
O B I A D	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	350ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	350ml	9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki,seler, nać)	350ml	9	
	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	120g	4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	120g	4, 9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	120g	4, 9	
	ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		
	sałatka szwedzka z koperkiem	120g		sałatka szwedzka z koperkiem	120g		sałatka szwedzka z koperkiem	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:							pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3,7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g		
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g		
	pasta twarogowa z chrzanem	50g	7	pasta twarogowa z chrzanem	50g	7	pasta twarogowa z chrzanem	50g	7	
	pasztet drobiowy pieczony	50g		pasztet drobiowy pieczony	50g	7	pasztet drobiowy pieczony	50g	7	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
2 295				2 279				2 254		
104,3				104,3				107,4		
96,9				97,5				90,8		
36,5				36,4				29		
255,3				255,9				270,2		
57,5				58,5				51,1		
18,5				18,3				35,7		
3001				3906.1				3790,8		

SOBOTA 9.08.2025			JADŁOSPIS DCRO			idcater		
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY		
Ś N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) 250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) 250ml	1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) 250ml	1b, 1c, 7		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b, 7		
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		
	papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g			
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g			
	jajko na twardo 1szt/60g	3	jajko na miękko 1szt/60g	3	jajko na twardo 1szt/60g	3		
	szynka wieprzowa z kotta 50g		szynka wieprzowa z kotta 50g		szynka wieprzowa z kotta 50g			
DRUGIE SNIADANIE:					brzoskwinia	1 szt		
O B I A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350ml	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350ml	9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) 350ml	9		
	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 350g	6, 7, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 350g	6, 7, 9	risotto z tofu w sosie ziołowym (tofu naturalne 100g, ryż biały 100g, szpinak, cukinia 50g, brokuł 50g, masło, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz) 350g	6, 7, 9		
	surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 120g		surówka z marchewki z oliwą 120g		surówka z białej kapusty z marchewką i oliwą, sól, pieprz 120g			
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml			
					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7		
PODWIECZOREK:								
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml	1a, 1b, 7	herbata czarna 250ml	1a, 1b, 7		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7		
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g			
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g			
	roszponka 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g			
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7		
	parówka drobiowa z wody 50g		parówka drobiowa z wody 50g		parówka drobiowa z wody 50g			
PN	serek homogenizowany waniliowy 130g	7	serek homogenizowany waniliowy 130g	7	jogurt ntauralny 150g	7		
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239			
białko (g)	111,6		111,6		111,9			
tluszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5			
nasycone (g)	21,2		21,1		21,6			
(g)	285,5		286,1		311,5			
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3			
biłonnik (g)	26,1		25,9		43,9			
sód	1369,5		2274,6		1888,2			

NIEDZIELA 10.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
	kakao (mleko 1,5%, kakao) 250ml herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek konserwowy 90g roszponka 10g szynka z indyka gotowana 50g pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 50g	7 1a, 4, 7	kakao (mleko 1,5%, kakao) 250ml herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek konserwowy 90g roszponka 10g szynka z indyka gotowana 50g pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 50g	7 1a, 4, 7	kakao (mleko 1,5%, kakao) 250ml herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek konserwowy 90g roszponka 10g szynka z indyka gotowana 50g pasta z ricotty z suszonymi pomidorami 50g	7 1a, 4, 7	
	DRUGIE ŚNIADANIE:				gruszka 1 szt		
O B I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 350 ml udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 100g ziemniak pieczony 200g surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 100g kompot owocowy 250ml	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 350 ml udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 100g ziemniak pieczony 200g surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 100g kompot owocowy 250ml	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g 350 ml udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 120g, olej rzepakowy, ziola) 100g ziemniak pieczony 200g surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól 100g kompot owocowy 250ml	1a, 9	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, ser biały 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek zielony 90g mix sałat 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 100g ze słodką papryką (twaróg półttusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz) 100g kurczak z warzywami w galarecie 50g	1a, 1b 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek zielony 90g mix sałat 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 100g ze słodką papryką (twaróg półttusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz) 100g kurczak z warzywami w galarecie 50g	1a, 1b 7 4,7	herbata czarna 250ml pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g masło extra 10g ogórek zielony 90g mix sałat 10g pasta twarogowa ze szprotką z wody 100g ze słodką papryką (twaróg półttusty 50g, szprot z wody 40g, słodka papryka, sól, pieprz) 100g kurczak z warzywami w galarecie 50g	1a, 1b 7 4,7	
PN	wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy razowy 2 szt		
energia (kcal)	2 127		2 196		2 199		
białko (g)	95,3		95,1		95,5		
tluszcz ogółem (g)	67,8		69,3		68,2		
nasycone (g)	20,7		20,6		21,1		
(g)	305,4		304,9		322,2		
mono i disacharydy (g)	51,8		52,8		47,5		
blonnik (g)	38,8		38,1		55		
sód	1907,3		2814,8		2423,8		