

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 produkty pochodne
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

PONIEDZIAŁEK 1.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 					
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
E N I A D A N I E	płatki jęczmienne	50g	1c	płatki jęczmienne	50g	1c	płatki jęczmienne	50g	1c
	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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g	
	ser capri plastry	50g	7	ser capri plastry	50g	7	ser capri plastry	50g	7
pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki						50g	pasta z czerwonej fasoli z pietruszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki		50g
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka	1 szt	
O B I A D	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350 ml	1a, 9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350 ml	1a, 9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350 ml	9
	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, 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 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	100g	1a, 9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, 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 marchewka z pomarańczą	120g		tarta marchewka z pomarańczą	120g		tarta marchewka z pomarańczą	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
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiewka czerwona	90g		rzodkiewka czerwona	90g		rzodkiewka czerwona	90g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	kiełbasa krakowska	50g		kiełbasa krakowska	50g		kiełbasa krakowska	50g	
	serek kanapkowy ziółowy	50g	7	serek kanapkowy ziółowy	50g	7	serek kanapkowy ziółowy	50g	7
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		
tluszcze ogółem (g)	61			60,5			64,4		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5		
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1		
mono i	58,7			57,9			54,6		
disacharydy (g)	32,1			31,8			47		
blonnik (g)	32,1			31,8			47		
sód	2625,8			3411,5			3780,6		

WTOREK 2.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
PODSTAWOWA		ALERO ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERO ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERO ENY	ALERO ENY
S H I A D A N I E	płatki jaglane	50g	płatki jaglane	50g	płatki jaglane	50g	
	mleko 1,5%	200ml	mleko 1,5%	200ml	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	masło extra	10g	masło extra	10g	7
	rzodkiew biała	90g	rzodkiew biała	90g	rzodkiew biała	90g	
	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
	szynka wieprzowa gotowana	50g	szynka wieprzowa gotowana	50g	szynka wieprzowa gotowana	50g	
	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g	7
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko	1 szt	
O B I A D O	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziota)	350 ml	9	9
	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,9	potrawka z indyka duszona w warzywach (indyk, olej,bulion warzywny,passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	150g	1a,9	1a,9
	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a	1a
	bukiet warzyw gotowany (brokuł, kalafior, marchew, sól, pieprz)	120g		bukiet warzyw gotowany (brokuł, kalafior, marchew, sól, pieprz)	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
	serek topiony	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	7
	szynka drobiowa	50g		szynka drobiowa	50g		
PH	kefir	150g	7	kefir	150g	7	7
energia (kcal)	2 144			2 123		2 216	
białko (g)	108,4			108,2		107,1	
tluszczę ogółem (g)	74,1			74,6		77,6	
kwasy tluszczowe nasycone (g)	32,1			31,9		32,8	
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3		290,3	
mono i disacharydy (g)	56			57		51,3	
btłonnik (g)	21,5			20,9		36,4	
sód	2064,4			2971,9		3189	

ŚRODA 3.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 						
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY		
S 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	90g	1a, 1b pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		
	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			
	szynka tostowa	50g	szynka tostowa	50g		szynka tostowa	50g			
	jajko na twardo	1 szt/60	3 jajko na miękko	1 szt/60	3	jajko na twardo	1 szt/60	3		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka				1 szt	
D R U G I E	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki)	350ml	9 minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki)	350ml	9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki)	350ml	9		
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	6 szt/25 0g	1a, 3, 7 pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	6 szt/25 0g	1a, 3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szynak, twaróg 50g, ziola)	6 szt/25 0g	1a, 3, 7		
	jogurt naturalny	150g	7 jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7		
	sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g	sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g		sałatka z buraków gotowanych (burak, jabłko, olej, cytryna)	120g			
	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)				60g	1a, 1b
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		
	masło extra	10g	7 masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	ogórek zielony	90g	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g			
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
	keczup	10g	keczup	10g		keczup	10g			
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	50g	4,7 pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	50g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką	50g	4,7		
	kietbasa drobiowa z wody	120g	kietbasa drobiowa z wody	120g		kietbasa drobiowa z wody	120g			
PN	wafle ryżowe	2 szt	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe razowe	2 szt			
energia (kcal)	2 281		2 259			2 262				
białko (g)	99,7		99,5			101,3				
tluszcz ogółem (g)	71,1		71,6			72,2				
kwasy tluszczowe nasycone (g)	26,1		26			26				
węglowodany ogółem (g)	328,5		328			323,5				
disacharydy (g)	50,3		51,3			52,7				
blonnik (g)	26,1		25,4			42,6				
sód	2019,3		2926,8			2189,3				

CZWARTEK 4.09.2025				JADŁOSPIS DCRO catering					
PODSTAWOWA		ALERG BNY	ŁATWOSTRAWNA		ALERG BNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG BNY	
S N I A D A N I E	płatki żytnie	80g	1b	płatki żytnie	80g	1b	płatki żytnie	80g	1b
	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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	90g	
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
	serek grani z pietruszką	50g	7	serek grani z pietruszką	50g	7	serek grani z pietruszką	50g	7
szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka drobiowa kanapkowa	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:						jabłko		1 szt	
O B I A D O	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,9
	gotąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g, olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, ziola)	100g	9	gotąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g, olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, ziola)	100g	9	gotąbki bez zawijania duszone w sosie pomidorowym (łopatka 100g, passata pomidorowa 100g, olej rzepakowy, ryż biały, koper, sól, ziola)	100g	9
	ziemniaki	200g		ziemniaki	200g		ziemniaki	200g	
	zielona fasolka z wody	120g	1a	zielona fasolka z wody	120g	1a	zielona fasolka z wody	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g	
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g	
	salceson	50g		połędwica sopocka	50g		salceson	50g	
	serek topiony	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	serek topiony	50g	7
	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
2 262			2 245			2 305			
112			112			112,5			
75,4			76			80,5			
22,2			22,1			22,7			
291,3			291,9			304,9			
58,5			59,6			50,9			
32,6			32,4			50			
3487,6			3460,7			3657,7			

PIĄTEK 5.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				catering	
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki owsiane	50g	7	płatki owsiane	50g	7	płatki owsiane	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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	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:						banan		1 szt	
OBIĄD	kapuśniak z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki)	350 ml	9	kapuśniak z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki)	350 ml	9	kapuśniak z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki)	350 ml	9
	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sok z cytryny)	120g	1a, 4, 9	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sok z cytryny)	120g	1a, 4, 9	miruna duszona z sosem cytrynowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, sok z cytryny)	120g	1a, 4, 9
	ryż jaśminowy	200g		ryż jaśminowy	200g		ryż jaśminowy	200g	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	3, 7, 10	buraki tarte	120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól	120g	3, 7, 10
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 3, 7
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka czerwona	90g		papryka czerwona	90g		papryka czerwona	90g	
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g	
	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7
	pasztet drobiowy pieczony	50g		pasztet drobiowy pieczony	50g		pasztet drobiowy pieczony	50g	
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 6.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				catering			
PODSTAWOWA			ALERG	ŁATWOSTRAWNA			ALERG	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERG
E N E R G I A	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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g			
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	50g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	50g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	50g	7		
	szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g			
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka			1 szt	
D B I A D	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz czerwony z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9		
	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	6,9	wegański pulpet duszony w sosie z warzyw (ziemniaki, marchew, kalafior, fasolka szparagowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g	6,9		
	makaron pszenny	150g	1a	makaron pszenny	150g	1a	makaron pszenny razowy	150g	1a		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
PODWIECZOREK:							pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g			60g	1a, 1b,7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7		
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g			
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g			
	pasta twarogowa z ogórkiem tartym	50g	7	pasta twarogowa z ogórkiem tartym	50g	7	pasta twarogowa z ogórkiem tartym	50g	7		
	polędwica drobiowa z warzywami	50g		polędwica drobiowa z warzywami	50g		polędwica drobiowa z warzywami	50g			
PN	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	jogurt naturalny	150g	7		
energia (kcal)	2 149			2 133			2 239				
białko (g)	111,6			111,6			111,9				
(g)	65,7			66,3			70,5				
nasycone (g)	21,2			21,1			21,6				
ogółem (g)	285,5			286,1			311,5				
disacharydy (g)	54			55			48,3				
błonnik (g)	26,1			25,9			43,9				
sód	1369,5			2274,6			1888,2				

NIEDZIELA 7.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 					
PODSTAWOWA		ALERG EN	ŁATWOSTRAWNA	ALERG EN	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG EN		
kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	
pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
jaja na twardo	1szt/6 nσ	3	jaja na miękko	1szt/6 nσ	3	jaja na twardo	1szt/6 nσ	3	
indyk gotowany	50g		indyk gotowany	50g		indyk gotowany	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka			1 szt	
O S I A D	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	350 ml	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	350 ml	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	350 ml	1a,9
	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	100g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	100g	1a,9	trybowane udko duszone z marchewką (udko z kurczaka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszena, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	100g	1a,9
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g		mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser biały 25g, sałata 5g, masło 5g			60g
K O S I A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g	
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	serek grani z koperkiem	50g	7	serek grani z koperkiem	50g	7	serek grani z koperkiem	50g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	50g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	50g	3,4,1 0	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	50g	3,4,1 0
	PK 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				
tłuszcze ogółem		67,8	69,3		68,2				
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		20,7	20,6		21,1				
węglowodany ogółem (g)		305,4	304,9		322,2				
mono i disacharydy (g)		51,8	52,8		47,5				
błonnik (g)		38,8	38,1		55				
sód		1907,3	2814,8		2423,8				

PONIEDZIAŁEK 8.09.2025				JADŁOSPIS DCRO								
S N I A D A N I E	PODSTAWOWA		ALERG BNY	ŁATWOSTRAWNA		ALERG BNY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG BNY			
	płatki jęczmienne	50g	1c	płatki jęczmienne	50g	1c	płatki jęczmienne	50g	1c			
	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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g				
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g				
	kremowa ricotta z czarnuszką	50g	7	kremowa ricotta z czarnuszką	50g	7	kremowa ricotta z czarnuszką	50g	7			
	szynka kanapkowa wieprzowa	50g		szynka kanapkowa wieprzowa	50g		szynka kanapkowa wieprzowa	50g				
DRUGIE ŚNIADANIE:						jabłko		1 szt				
O B I A D O W A	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)		350ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)		350ml	1a,9	pomidorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory)		350ml	1a,9
	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		100g	1a,9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		100g	1a,9	klops duszony w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)		100g	1a,9
	ziemniaki gotowane		200g		ziemniaki gotowane		200g		ziemniaki gotowane		200g	
	kalafior na ciepło z bułką tartą		120g		kalafior na ciepło z bułką tartą		120g		kalafior na ciepło z bułką tartą		120g	
	kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo żytnie razowe 30g, szynka wieprzowa gotowana 25g, rukola 5g, masło 5g		60g	1b, 7		
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g				
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g				
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	ser żółty	50g	7			
PH	szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g				
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			
2 281		2 259		2 262								
99,7		99,5		101,3								
71,1		71,6		72,2								
26,1		26		26								
328,5		328		323,5								
50,3		51,3		52,7								
26,1		25,4		42,6								
2019,3		2926,8		2189,3								

WTOREK 9.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				catering	
PODSTAWOWA		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG ENY		
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			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g				
	mix sałat	10g		mix sałat	10g				
	ser wiejski z rzodkiewką	50g	7	ser wiejski z rzodkiewką	50g	7			
szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g					
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka		1 szt		
O B I A D	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml	9			
	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	150g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso drobiowe 120g , bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, ziota)	150g	1a, 9			
	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g	1c			
	sałatka szwedzka	120g		sałatka szwedzka	120g				
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo przlenno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 25g, sałata 5g, masło 5g		60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g				
	rukola	10g		rukola	10g				
	pasta z makreli z twarogiem	50g	4,7	pasta z makreli z twarogiem	50g	4,7			
	pasztet drobiowy pieczony	50g		pasztet drobiowy pieczony	50g				
PN	kefir	150g	7	kefir	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			

ŚRODA 10.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				catering				
PODSTAWOWA			ALERG	ŁATWOSTRAWNA			ALERG	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERG	
S 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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	rzodkiewka biała	90g		rzodkiewka biała	90g		rzodkiewka biała	90g				
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g				
	twaróg półtłusty w plastrach	50g	7	twaróg półtłusty w plastrach	50g	7	twaróg półtłusty w plastrach	50g	7			
szynka drobiowa gotowana			50g	szynka drobiowa gotowana			50g	szynka drobiowa gotowana			50g	
DRUGIE ŚNIADANIE:							banan			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 puszeki)		350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszeki)		350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszeki)		350 ml	9
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)		250g (6szt.)	1a, 3, 7	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g)		250g (6szt.)	1a, 3, 7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g)		250g (6szt.)	1a, 3, 7
	jogurt naturalny pitny		150g	7	jogurt naturalny pitny		150g	7	jogurt naturalny pitny		150g	7
	marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)		150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)		150g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz)		150g	
	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 O R Y T N O S Ć	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	papryka żółta	90g		papryka żółta	90g		papryka żółta	90g				
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g				
	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7			
	keczup	10g		keczup	10g		keczup	10g				
	parówka drobiowa z wody	50g		parówka drobiowa z wody	50g		parówka drobiowa z wody	50g				
PN	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe razowe	2 szt				
energia (kcal)	2 136			2 106			2 219					
białko (g)	99,6			99,2			98,4					
(g)	61			60,5			64,4					
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8			25,5					
węglowodany ogółem (g)	312,4			312,5			340,1					
mono i	58,7			57,9			54,6					
disacharydy (g)	32,1			31,8			47					
błonnik (g)	2625,8			3411,5			3780,6					
sód												

CZWARTEK 11.09.2025						JADŁOSPIS DCRO						catering	
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY		
ŚNIA- DANIE	płatki owsiane	80g		płatki owsiane	80g			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	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g			pomidor	90g				
	mix sałat	10g		mix sałat	10g			mix sałat	10g				
	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3	pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3		pasta jajeczna ze szczypiorkiem	50g	3			
	szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g			szynka drobiowa gotowana	50g				
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka					1 szt	
OBIA- D	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g)	350ml	9	zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g)	350ml	9		zupa ogórkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g)	350ml	9			
	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	120g	1a, 9	pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	120g	1a, 9		pierś z kurczaka duszona w sosie tymiankowym (pierś z kurczaka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	120g	1a, 9			
	kasza kuskus	200g		kasza kuskus	200g			kasza kuskus	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 przlenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)					60g
KOLA- CJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml			herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		masło extra	10g	7			
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g			papryka zielona	90g				
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g			sałata lodowa	10g				
	szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g			szynka wieprzowa gotowana	50g				
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7		ser żółty	50g	7			
7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7		jogurt naturalny	150ml	7			
energia (kcal)			2 176			2 133			2 239				
białko (g)			107,6			108,6			107,9				
tluszcze ogółem (g)			65,7			66,3			70,5				
nasycone (g)			21,2			21,1			21,6				
ogółem (g)			285,5			286,1			311,5				
mięno t			54			55			48,3				
disacharydy (g)			26,1			25,9			43,9				
błonnik (g)			1369,5			2274,6			1888,2				
sód													