

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

ŚRODA 1.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe 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		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	serek kanapkowy z ziołami 50g	7	serek kanapkowy z ziołami 50g	7	serek kanapkowy z ziołami 50g	7	
	szynka wieprzowa parzona 50g		szynka wieprzowa parzona 50g		szynka wieprzowa parzona 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
O B I A D	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 ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 250g (6szt.)	1a, 3, 7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 250g (6szt.)	1a, 3, 7	pierogi ruskie z wody z cebulką (mąka pszennaczarowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki, twaróg 50g, zioła, cebula) 250g (6szt.)	1a, 3, 7	
	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	
	bukiet warzyw (marchew, kalafior, brokuł) 150g		bukiet warzyw (marchew, kalafior, brokuł) 150g		bukiet warzyw (marchew, kalafior, brokuł) 150g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	1a, 1b	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	ser żółty 50g		ser żółty 50g		ser żółty 50g		
	krakowska w plastrach 50g		krakowska w plastrach 50g		krakowska w plastrach 50g		
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 101		2 059		2 282		
białko (g)	99,7		99,5		109,3		
tluszcze ogółem	79,1		69,6		78,2		
kwasy	26,1		26		26		
węglowodany	328,5		328		323,5		
mono i	50,3		51,3		52,7		
disacharydy (g)							
blonnik (g)	46,1		25,4		59,6		
sód	2019,3		2926,8		2189,3		

CZWARTEK 2.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
S N I A D A N I E	płatki owsiane 80g	1d	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		ogórek kiszony 90g		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
	ser capri plastry 50g	7	ser capri plastry 50g	7	ser capri plastry 50g	7	
	pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 50g		pasztet wieprzowy pieczony, niskotłuszczowy 50g		pasta z czerwonej fasoli z pietuszką zieloną, olej rzepakowy, nać pietruszki 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	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	
	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruska 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 ziołowym (pietruska 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 ziołowym (pietruska nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta) 100g	1a, 3	
	ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		ziemniak z wody 200g		
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 150g		tarta marchewka (marchew, olej rzepakowy, pietruszka nać) 150g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą 150g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-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		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka żółta 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka żółta 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		
	polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g		
	ser żółty morski 50g	7	ser żółty morski 50g	7	ser żółty morski 50g	7	
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 092		2 045		2 305		
białko (g)	97,6		98		112,5		
tluszcze ogółem	75,4		76		80,5		
kwasy	22,2		22,1		22,7		
węglowodany	291,3		291,9		304,9		
mono i							
disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		
biłonnik (g)	42,6		32,4		57		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		

PIĄTEK 3.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 4, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 4, 7	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		rzodkiewka 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	
domowa szynka wieprzowa 50g					domowa szynka wieprzowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan	1 szt	
O B I A D	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	
	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	ryba pieczona w cieście na sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		buraki tarte (burak, gotowany tarty, olej rzepakowy) 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 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
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
K O L A C J A	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	
	keczup 10g		keczup 10g		keczup 10g		
	kietbasa drobiowa z wody 120g		kietbasa drobiowa z wody 120g		kietbasa drobiowa z wody 120g		
	PN				kefir 150g	7	
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 105		2 079		2 254		
białko (g)	92,3		94,3		105,4		
tluszcze ogółem	96,9		97,5		90,8		
kwasy	36,5		36,4		29		
węglowodany	255,3		255,9		270,2		
mono i							
disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		
błonnik (g)	48,5		28,3		55,7		
sód	3001		3906,1		3790,8		

SOBOTA 4.10.2025				JADŁOSPIS DCRO					
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
S 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 razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	ogórek małosolny	90g		ogórek małosolny	30g		ogórek małosolny	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	50g	7	serek kanapkowy śmietankowy	50g	7	serek kanapkowy ze szczypiorkiem	50g	7
	szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g		szynka wieprzowa gotowana	50g	
DRUGIE ŚNIADANIE:						brzoskwinia		1 szt	
O B I A D	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350ml	1a, 9
	risotto 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 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 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	
	PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g		60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	polędwica drobiowa z warzywami	50g		polędwica drobiowa z warzywami	50g		polędwica drobiowa z warzywami	50g	
	sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, cebula, szczypiorek, majonez)	120g	3	sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, pietruszka, majonez odtłuszczony)	120g	3	sałatka po żydowsku (ziemniaki, jaja, cebula, szczypiorek, majonez)	120g	3
PN	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7	serek homogenizowany b/c	130g	7
	2 139			2 003			2 169		
	105,6			103,6			110,7		
	65,7			60,3			70,5		
	21,2			21,1			21,6		
	285,5			286,1			311,5		
	54			55			48,3		
	46,1			25,9			53,9		
	1369,5			2274,6			1888,2		

NIEDZIELA 5.10.2025					JADŁOSPIS DCRO					dcatering				
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY			
	kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7					
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7					
	rzodkiewka	90g		burak plastry	90g		rzodkiewka	90g						
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g						
	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7					
	indyk gotowany	100g		indyk gotowany	100g		indyk gotowany	100g						
	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	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					
	udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 100g, olej rzepakowy, ziola)	100g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 100g, olej rzepakowy, ziola)	100g		udko pieczone w rękawie w sosie własnym (kurczak 100g, olej rzepakowy, ziola)	100g						
	ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g		ziemniak pieczony	200g						
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	7	marchew tarta z jabłkiem (marchew, olej, jabłko, sól, nać pietruszki)	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	7					
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml						
PODWIECZOREK:							pieczywo pszenno-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		herbata czarna	250ml						
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b					
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7					
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g						
	sałata zielona	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					
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	50g	3, 4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	50g	3, 4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym	50g	3, 4, 10					
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt						
	2 057			2 096			2 199							
	95,3			95,1			105,5							
	67,8			69,3			68,2							
	20,7			20,6			21,1							
	305,4			304,9			322,2							
	51,8			52,8			47,5							
	48,8			38,1			59							
	1907,3			2814,8			2423,8							

PONIEDZIAŁEK 6.10.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki ryżowe 80g		płatki ryżowe 80g		płatki ryżowe 80g		
	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		
	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 50g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 50g	7	twarogowa pasta z czarnuszką (twaróg, jogurt naturalny, czarnuszka) 50g	7	
	szynka drobiowa 50g		szynka drobiowa 50g		szynka drobiowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	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 razowy 100g, pomidory) 350ml	1a,9	
	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 100g	1a,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper) 100g	1a,9	eskalopki duszone w sosie koperkowym (mięso z wieprzowe, olej, oregano, liść laurowy, jaja, 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		
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 120g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 120g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa 60g, kanapkowa 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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony bez skórki 90g		ogórek kiszony 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		szynka wieprzowa gotowana 60g		
	ser żółty 50g	7	ser żółty 50g	7	ser żółty 50g	7	
PN	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
energia (kcal)	2 081		2 059		2 262		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		
tluszcze ogółem	71,1		71,6		72,2		
kwasy	26,1		26		26		
węglowodany	328,5		328		323,5		
mono i	50,3		41,3		59,7		
disacharydy (g)							
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		
sód	2019,3		2926,8		2189,3		

WTOREK 7.10.2025			JADŁOSPIS DCRO			locaterino		
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki jaglane	50g		płatki jaglane	50g		płatki jaglane	50g
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g
	serek grani z ziołami	50g	7	serek grani z ziołami	50g	7	serek grani z ziołami	50g
	szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g
DRUGIE ŚNIADANIE:						gruszka	1 szt	
OBİADE	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	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml
	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g	1a, 9	gulasz drobiowy (gotowane mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g
	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g		brokuł gotowany	120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz)	120g
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g
	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g	4	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g
	serek fromage	50g	7	serek fromage	50g	7	serek fromage	50g
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g
energia (kcal)	2 134			2 103			2 205	
białko (g)	99,4			98,2			108,1	
tluszcze ogółem	74,1			74,6			77,6	
kwasy	32,1			31,9			32,8	
węglowodany	265,8			265,3			290,3	
mono i	43,9			28,3			57,9	
disacharydy (g)	21,5			20,9			36,4	
błonnik (g)	2064,4			2971,9			3189	
sód								

ŚRODA 8.10.2025				JADŁOSPIS DCRO <i>lalcaterina</i>			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki gryczane	50g	płatki kukurydziane	50g	płatki gryczane	50g	
	mleko 1,5%	200ml	mleko 1,5%	200ml	mleko 1,5%	200ml	7
	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	7
	pieczony pasztet wieprzowy	50g		pieczony pasztet wieprzowy	50g		
niskotłuszczowy						niskotłuszczowy	
DRUGIE ŚNIADANIE:						mandarynka	1 szt
O B I A D	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszką, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350 ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszką, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna)	350 ml	1a,9	9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, ziola)	6 szt/250g	1a,3 ,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g,szinak, twaróg 50g, ziola)	6 szt/250g	1a,3 ,7	1a, 3, 7
	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		marchewka z wody	120g		
	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		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	rzodkiew biała	90g		pomidor	90g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	polędwica drobiowa z warzywami	50g		polędwica drobiowa z warzywami	50g		
PN	ser capresi	50g	7	ser capresi	50g	7	7
	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe	2 szt		
energia (kcal)	2 036			2 006		2 219	
białko (g)	98,4			97,8		108,4	
tluszcz ogółem	61			60,5		72,4	
kwasy	25,1			24,8		29,5	
węglowodany	312,4			312,5		345,1	
mono i	58,7			57,9		54,6	
disacharydy (g)	46,1			31,8		57	
btionnik (g)	2625,8			2911,5		3180,6	
sód							

CZWARTEK 9.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziola, sól, pieprz) 120g	3, 7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na miękko, pomidory suszone, olej, ziola, sól, pieprz) 120g	3, 7	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, pomidory suszone, olej, ziola, sól, pieprz) 120g	3, 7	
	szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
OBIAD	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola) 350 ml	9	
	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna) 100g	1a, 3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 100g	1a, 9	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna) 100g	1a, 3	
	ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		ziemniaki z koperkiem		
	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 przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka czerwona 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka czerwona 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	serek śmietankowy 50g	7	serek śmietankowy 50g	7	serek śmietankowy 50g	7	
	keczup 10g		keczup 10g		keczup 10g		
	kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 044		2 044		2 216		
białko (g)	98,7		98,7		107,1		
tluszcze ogółem	74,1		74,1		77,6		
kwasy	32,1		32,1		32,8		
węglowodany	265,8		265,8		290,3		
mono i	46		36		57,3		
disacharydy (g)							
błonnik (g)	21,5		21,5		36,4		
sód	2064,4		2064,4		3189		

PIĄTEK 10.10.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		rzodkiewka 90g		
	sałata zielona 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 z warzywami 50g		połędwica z warzywami 50g		połędwica z warzywami 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	
	ryba pieczona w sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	ryba pieczona w sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	ryba pieczona w sosie koperkowym (miruna 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 100g	1a, 4, 9	
	ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g		ryż jaśminowy 200g		
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		marchewka tarta z jabłkiem, pietruszka nać, olej 120g		surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką zieloną, sól 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 3, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	serek kanapkowy śmietankowy 50g	7	serek kanapkowy śmietankowy 50g	7	serek kanapkowy śmietankowy 50g	7	
	kurczak z warzywami w galarecie 50g		kurczak z warzywami w galarecie 50g		kurczak z warzywami w galarecie 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 095		2 079		2 234		
białko (g)	92,3		94,3		105,4		
tluszcze ogółem	96,9		97,5		90,8		
kwasy	36,5		36,4		29		
węglowodany	255,3		255,9		270,2		
mono i							
disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		
błonnik (g)	38,5		28,3		55,7		
sód	3001		3906,1		3790,8		