

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

PIĄTEK 11.07.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane 80g		płatki kukurydziane 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 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		
E	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 drobiowa 50g		połędwica drobiowa 50g		połędwica drobiowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D A	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350 ml	9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350 ml	9	jarzynowa z ziemniakami i soczewicą (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, soczewica 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350 ml	9	
	kotlet rybny mielony duszony (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna 120g	1a, 9	kotlet rybny mielony duszony (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna 120g	1a, 9	kotlet rybny mielony duszony (miruna 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna 120g	1a, 9	
	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a	
	kapusta kiszona z marchewką, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		sałatka z buraków gotowanych (buraki, nać, sól, pieprz, olej rzepakowy) 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, 60g	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	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek homogenizowany śmietankowy 50g	7	serek homogenizowany śmietankowy 50g	7	serek homogenizowany śmietankowy 50g	7	
PN	pasztet drobiowy 50g		pasztet drobiowy 50g		pasztet drobiowy 50g		
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		
tluszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		
węglowodany ogółem (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 12.07.2025				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)) (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	
	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	
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	
	jaja na twardo	60g/1 szt	jaja na miękko	60g/1 szt	jaja na twardo	60g/1 szt	
	szynka z kurczaka parzona	50g	szynka z kurczaka parzona	50g	szynka z kurczaka parzona	50g	
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka	1 szt	
O B I A D O	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	350 ml 9	krem z białych warzyw (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, ziemniaki, seler, nać)	350 ml 9	zupa pieczarkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, pietruszka, pieczarki ziemniaki, seler, nać)	350 ml 9	
	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g 1a,6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g 1a,6, 9	makaron z tofu w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, tofu naturalne, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350g 1a, 6,9	
	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	brokuł gotowany	120g	surówka z czerwonej kapusty z olejem rzepakowym i pietruszką	120g	
	kompot owocowy	250ml	herbata owocowa	250ml	kompot owocowy	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 25g, sałata 5g, masto 5g	60g 1a, 1b,7	
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	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	
	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	
	roszponka	10g	roszponka	10g	roszponka	10g	
	kietbasa szynkowa	50g	kietbasa szynkowa	50g	kietbasa szynkowa	50g	
PN	mozzarella plastry	50g 7	mozzarella plastry	50g 7	mozzarella plastry	50g 7	
	jogurt naturalny	150g 7	jogurt naturalny	150g 7	jogurt naturalny	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		
kwasy tłuszczowe 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		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		
sód	2064,4		2971,9		3189		

NIEDZIELA 13.07.2025				JADŁOSPIS DCRO							
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY			ALERGENY		
ŚNIADEK	kakao (mleko 1,5%)	250ml	7	kakao (mleko 1,5%)	250ml	7	kakao (mleko 1,5%)	250ml	7		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 7		
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g			
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
	parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g		parówka drobiowa z wody	60g			
	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7		
DRUGIE ŚNIADANIE:						banan				1 szt	
OBIAD	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wołowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g	350ml	9,1a	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), 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		
	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9		
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g			
	biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g		marchew tarta z olejem rzepakowym	120g		biała kapusta gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz)	120g			
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytne razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g				60g	1a, 1b, 3
KOLAACJA	herbata czarna	250ml	1a, 7	herbata czarna	250ml	1a, 7	herbata czarna	250ml	1a, 7		
	pieczywo mieszane pszenno-żytne	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytne	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytne	100g	7		
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g			
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g			
	sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			
	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7		
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	50g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	50g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	50g	4		
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	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 disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6						
błonnik (g)	32,1		31,8		47						
sól	2625,8		3411,5		3780,6						

PONIEDZIAŁEK 14.07.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki gryczane	50g	7	płatki kukurydziane	50g	7	7
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	7
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 7	1a, 7
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		
	rzodkiew biała	30g		rzodkiew biała	30g		
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	7
	szynka wieprzowa z kotta	50g		szynka wieprzowa z kotta	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka	1 szt	
O B I A D	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	350 ml	9	zupa kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g, kalafior 100g)	350 ml	9	9
	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 15g, marchew 5g, mąka pszenna, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	120g	1a, 9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 15g, marchew 5g, mąka pszenna, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)	120g	1a, 9	1a, 9
	ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		
	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola)	120g		surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola)	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
	PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 7
	herbata czarna	250ml	1a, 7	herbata czarna	250ml	1a, 7	1a, 7
K O L A C J A	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7	7
	masło extra	10g		masło extra	10g		
	pomidor	60g		pomidor	60g		
	ogórek zielony	30g		ogórek zielony	30g		
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
	ser typu włoskiego plastry	50g	7	ser typu włoskiego plastry	50g	7	7
	szynka kanapkowa wieprzowa	50g		szynka kanapkowa wieprzowa	50g		
PN	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe	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	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	25,1			24,8		25,5	
węglowodany ogółem (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	

WTOREK 15.07.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	ALERGENY	
S N I A D A N I E	płatki jaglane 50g	7	płatki jaglane 50g	7	płatki jaglane 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
E	hummus buraczkowy 50g	11	hummus buraczkowy 50g	11	hummus buraczkowy 50g	11	
	ser caprese 50g	7	ser caprese 50g	7	ser caprese 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	zupa warzywna z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 50g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka, ziemniak młody 100g) 350ml	9	
	pieczone udko z kurczaka (kurczak 145g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 145g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 145g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól 120g		surówka z marchwii, ogórka zielonego i sałaty lodowej w sosie vinegret, sól, olej rzepakowy, pietruszka nać 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	
	masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g		
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	twarogowa pasta z pomidorami 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami 50g	7	
A	suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	
	szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		
PN	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 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		
kwasy tłuszczowe 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		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		
sód	2064,4		2971,9		3189		

ŚRODA 16.07.2025				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	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 7	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		szynka wieprzowa gotowana 50g		
	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	serek kanapkowy koperkowy 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
O B I A D A N I E	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 350 ml	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 350 ml	9	zupa kalafiorowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 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	
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
	bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		bukiet warzyw z wody (kalafior, marchew, brokuł) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 7	herbata czarna 250ml	1a, 7	herbata czarna 250ml	1a, 7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		
	sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		
	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	
	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (50g, 50g, 20g, 30g) 1a, 3, 4, 7	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (50g, 50g, 20g, 30g) 1a, 3, 4, 7	1a, 3, 4, 7	sałatka makaronowa (kokardki) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokulem i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym (50g, 50g, 20g, 30g) 1a, 3, 4, 7	1a, 3, 4, 7	
	PN jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		
tluszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		
węglowodany ogółem (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 17.07.2025				JADŁOSPIS DCRO					
		PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY		
S 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	7	
		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		7	
		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 4a	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 4a	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 4a	7	
		masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7	
		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
		rzodkiewka 30g		rzodkiewka 30g		rzodkiewka 30g			
		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g			
E		szynka drobiowa kanapkowa 50g		szynka drobiowa kanapkowa 50g		szynka drobiowa kanapkowa 50g			
		twaróg plastry półtłusty 50g	7	twaróg plastry półtłusty 50g	7	twaróg plastry półtłusty 50g	7	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:						jabtko 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	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350 ml	9	9	
		pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan) 120g	3,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan) 120g	3,9	pieczeń rzymska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 104g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,jaja, olej rzepakowy, chrzan) 120g	4	4	
		ziemniaki gotowane 200g		ziemniaki gotowane 200g		ziemniaki gotowane 200g			
		sałatka szwedzka 120g		burak tarty 120g		sałatka szwedzka 120g			
		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml			
PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g) 60g		1a, 1b	
K O L A C J A		herbata czarna 250ml	1a, 4a	herbata czarna 250ml	1a, 4a	herbata czarna 250ml	1a, 4a	7	
		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	7	7	
		masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g			
		pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g			
		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g		ogórek zielony 30g			
		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	7	
PN		szynka wiejska parzona 50g		szynka wiejska parzona 50g		szynka wiejska parzona 50g			
		jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	7	
energia (kcal)		2 262		2 245		2 305			
białko (g)		112		112		112,5			
tłuszcze ogółem (g)		75,4		76		80,5			
kwasy tłuszczowe nasycone (g)		22,2		22,1		22,7			
węglowodany ogółem (g)		291,3		291,9		304,9			
mono i disacharydy (g)		58,5		59,6		50,9			
biłonnik (g)		32,6		32,4		50			
sód		3487,6		3460,7		3657,7			

PIĄTEK 18.07.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
S 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 mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		ogórek kiszony 30g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
PN	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	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki) 350ml	9	barszcz czerwony (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, buraki, ziemniaki) 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	
	miruna pieczona w cieście (miruna 120g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 120g	1a, 4	miruna pieczona w cieście (miruna 120g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 120g	1a, 4	miruna pieczona w cieście (miruna 120g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 120g	1a, 4	
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 120g	3,7, 10	surówka z marchwii (olej rzepakowy, sól, nać pietruszki) 120g		colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 120g	3,7, 10	
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
					pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g	1a, 1b, 3
PODWIECZOREK:							
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	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 60g		pomidor 60g		pomidor 60g		
	ogórek zielony 30g		burak plastry 30g		ogórek zielony 30g		
	sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		sałata zielona masłowa 10g		
	pasta twarogowa z chrzanem 50g	7	pasta twarogowa z pietruszką 50g	7	pasta twarogowa z chrzanem 50g	7	
	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 10g, ziemniak 80g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 10g, ziemniak 80g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 10g, ziemniak 80g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	
PN	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		
białko (g)	104,3		104,3		107,4		
tluszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	36,5		36,4		29		
węglowodany ogółem (g)	255,3		255,9		270,2		
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		
błonnik (g)	18,5		18,3		35,7		
sód	3001		3906,1		3790,8		

SOBOTA 19.07.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) herbata czarna	250ml 1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) herbata czarna	250ml 1b, 1c, 7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto))) herbata czarna	250ml 1b, 1c, 7	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	7
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	7
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	7
	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	ogórek zielony	30g	7
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	7
	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	50g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	50g	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem	50g	7
	szynka wiejska gotowana	50g	szynka wiejska gotowana	50g	szynka wiejska gotowana	50g	7
	DRUGIE ŚNIADANIE:				brzoskwinia	1 szt	
	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	350ml 9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	350ml 9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia 100g, ziemniaki 100g, fasolka zielona 50g)	350ml 9	9
OBİDA	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g 6, 9	risotto warzyne z tofu (ryż 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, marchew 50g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g 6, 9	risotto warzyne z tofu (ryż brązowy 100g, cukinia 100g, tofu naturalne 80g, pieczarki 50g, marchew 50g, suszone pomidory, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,)	350g 7	7
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	marchewka tarta z jabłkiem, olej rzepakowy, sól, cukier	120g	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła, sól	120g	
	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:				pieczywo przemno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto	60g 1a, 1b, 7	1a, 1b, 7
KOLACJA	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml	1a, 1b, 7
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	7
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	7
	pomidor	60g	pomidor	60g	pomidor	60g	7
	rzodkiewka	30g	rzodkiewka	30g	rzodkiewka	30g	7
	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	sałata zielona	10g	7
	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g	7
PN	szynka drobiowa gotowana	50g	szynka drobiowa gotowana	50g	szynka drobiowa gotowana	50g	7
	kefir	150g	kefir	150g	kefir	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		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		
węglowodany ogółem (g)	285,5		286,1		311,5		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		
sól	1369,5		2274,6		1888,2		

NIEDZIELA 20.07.2025			JADŁOSPIS DCRO								
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY			
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
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	1a, 1h,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
masto extra		10g		masto extra		10g		masto extra		10g	
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
ogórek kiszony		30g		ogórek kiszony		30g		ogórek kiszony		30g	
roszponka		10g		roszponka		10g		roszponka		10g	
jaja na twardo		1szt/60g	3	jaja na miękko		1szt/60g	3	jaja na twardo		1szt/60g	3
szynka parzona wieprzowa		50g		szynka kanapkowa z indyka		50g		szynka kanapkowa z indyka		50g	
DRUGIE ŚNIADANIE:						gruszka		1 szt			
rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		350 ml	1a,9	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), z makaronem pszennym 150g		350 ml	1a,9	rosół (bulion mięsny (mięso drobiowe i wotowe, woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g,) z makaronem pszennym 150g		350 ml	1a,9
bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		100g	1a,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		100g	1a,9	bitka wotowa duszona w sosie koperkowym (wotowina 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola)		100g	1a,9
ziemniaki młode		200g		ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem		200g	
fasolka szparagowa z wody		100g		fasolka szparagowa z wody		100g		fasolka szparagowa z wody		100g	
kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser biały 25g, sałata 5g, masto 5g		60g		1a, 1b,7	
herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml	
pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1h,7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1h,7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1h,7
masto extra		10g		masto extra		10g		masto extra		10g	
pomidor		60g		pomidor		60g		pomidor		60g	
ogórek zielony		30g		ogórek zielony		30g		ogórek zielony		30g	
sałata zielona		10g		sałata zielona		10g		sałata zielona		10g	
twarożek kanapkowy śmietankowy		50g	7	twarożek kanapkowy śmietankowy		50g	7	twarożek kanapkowy śmietankowy		50g	7
szynka gotowana z indyka		50g		szynka parzona wieprzowa		50g		szynka parzona wieprzowa		50g	
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 (g)		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			