

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	Gorzycza 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 11.08.2025				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	płatki gryczane 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 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 zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	szynka z kotła 50g		szynka z kotła 50g		szynka z kotła 50g		
ser żółty 50g				7	ser żółty 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka 1 szt		
O B I A D	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 350 ml	9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 350 ml	9	kalafiorowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, ziemniaki 100g) 350 ml	9	
	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 100g	1a, 9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 100g	1a, 9	klops drobiowy duszony w sosie koperkowym (kurczak 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszena 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 100g	1a, 9	
	ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		
	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola) 120g		surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola) 120g		surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola) 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 mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 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 typu włoskiego plastry 50g	7	ser typu włoskiego plastry 50g	7	ser typu włoskiego plastry 50g	7	
PN	salceson 50g		salceson 50g		salceson 50g		
	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		64,4		
nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		
(g)	312,4		312,5		340,1		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		

WTOREK 12.08.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g		płatki jaglane 50g		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 7	1a, 1b
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
	ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	szynka z majerankiem 50g		szynka z majerankiem 50g		szynka z majerankiem 50g		
jaja na twardo 1szt/50g				3	jaja na twardo 1szt/50g	3	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	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	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	1a, 9
	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a	kasza bulgur 200g	1a	1a
	surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 120g		surówka z białej kapusty z marchewką (kapusta 50g, marchew 50g, olej rzepakowy, nać pietruszki, sól, pieprz) 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	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 7	herbata czarna 250ml	1a, 7	herbata czarna 250ml	1a, 7	1a, 1b
	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g		
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
	rzodkiewka czerwona 90g		rzodkiewka czerwona 90g		rzodkiewka czerwona 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	serek śmietankowy z bazylią 50g	7	serek śmietankowy z bazylią 50g	7	serek śmietankowy z bazylią 50g	7	
kurczak (gotowany) w galarecie 50g					kurczak (gotowany) w galarecie 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 144		2 123		2 216		
białko (g)	108,4		108,2		107,1		
tłuszcze ogółem (g)	74,1		74,6		77,6		
nasycone (g)	32,1		31,9		32,8		
(g)	265,8		265,3		290,3		
mono i disacharydy (g)	56		57		51,3		
błonnik (g)	21,5		20,9		36,4		
sód	2064,4		2971,9		3189		

ŚRODA 13.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 					
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	płatki ryżowe	50g	7	płatki ryżowe	50g	7	płatki ryżowe	50g	7
	mleko 1,5%	200ml		mleko 1,5%	200ml		mleko 1,5%	200ml	
	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	7
	pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g	
	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			
	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g	twaróg plastry	50g			
pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	50g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	50g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziota)	50g	3,7	
DRUGIE ŚNIADANIE:						gruszka		1 szt	
O B I A D	zielone minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki)	350ml	9	zielone minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki)	350ml	9	zielone minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki)	350ml	9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziota)	6 szt/250g	1a, 3, 7
	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:						pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)		60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, 4a	herbata czarna	250ml	1a, 4a	herbata czarna	250ml	1a, 1b
	pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytni	90g	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	serek capresi	50g	7	serek capresi	50g	7	serek capresi	50g	7
sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	sałatka jarzynowa z szynką na jogurcie (marchew 20g, pietruszka 20g, ogórek kiszony bez skórki 20g, szynka drobiowa gotowana 50g, jogurt naturalny 20g, sól, pieprz, ziota)	100g	7	
PN	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe razowe	2 szt	
	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		

CZWARTEK 14.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś 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, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	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		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
	połudwica wiśniowa 50g		połudwica wiśniowa 50g		połudwica wiśniowa 50g		
	ser camembert 50g	7	ser camembert 50g	7	ser camembert 50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki) 350 ml	9	kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki) 350 ml	9	kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kapusta młoda, ziemniaki, marchew, nać pietruszki) 350 ml	9	
	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 100g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 100g	9	klops duszony w sosie warzywnym (wieprzowina topatka 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, cukinia 50g, olej rzepakowy, ziola, sól, pieprz) 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 pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g	1a, 1b, 7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
K O L A C J A	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	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		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	połudwica sopocka 50g		połudwica sopocka 50g		połudwica sopocka 50g		
	pasta z fasoli białej 50g	1a, 3, 7	pasta z fasoli białej 50g	1a, 3, 7	pasta z fasoli białej 50g	1a, 3, 7	
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	
energia (kcal)	2 262		2 245		2 305		
białko (g)	112		112		112,5		
tluszcz ogółem (g)	75,4		76		80,5		
nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		
(g)	291,3		291,9		304,9		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		
błonnik (g)	32,6		32,4		50		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		

PIĄTEK 15.08.2025				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-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		
	mozzarella plastry z czerwonym pesto 50g/10g	7	mozzarella plastry z czerwonym pesto 50g/10g	7	mozzarella plastry z czerwonym pesto 50g/10g	7	
	szynka miódowa 50g		szynka miódowa 50g		szynka miódowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan	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	
	mintaj pieczony w cieście(mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 150g	1,4, 9	mintaj pieczony w cieście(mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 150g	1,4, 9	mintaj pieczony w cieście(mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy) 150g	1,4, 9	
	ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		ziemniak młody z wody 200g		
	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 120g	3,7, 10	colesław (biała kapusta, marchewka, cebula, czerwona papryka, szpinak, majonez, jogurt naturalny, sól, pieprz) 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 pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 60g	1a, 1b, 3,7	
PODWIECZOREK:					5g. masło 5g		
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	pasta z ricotty na jogurcie z suszonymi pomidorami 50g	7	pasta z ricotty na jogurcie z suszonymi pomidorami 50g	7	pasta z ricotty na jogurcie z suszonymi pomidorami 50g	7	
	szynka drobiowa kanapkowa 50g		szynka drobiowa kanapkowa 50g		szynka drobiowa kanapkowa 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 295		2 279		2 254		
białko (g)	104,3		104,3		107,4		
tłuszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		
nasycone (g)	36,5		36,4		29		
(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 16.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) 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, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b, 7	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 50g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 50g	7	pasta twarogowa na jogurcie z koperkiem 50g	7	
	szynka wiejska gotowana 50g		szynka wiejska gotowana 50g		szynka wiejska 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 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	6, 9	
	tarta marchew z jabłkiem i pomarańczą 120g		tarta marchew z jabłkiem i pomarańczą 120g		tarta marchew z jabłkiem i pomarańczą 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b, 7	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g		papryka konserwowa 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	
	pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g	4	pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g		pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g		
PN	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	
energia (kcal)	2 149		2 133		2 239		
białko (g)	111,6		111,6		111,9		
tłuszcze ogółem (g)	65,7		66,3		70,5		
nasycone (g)	21,2		21,1		21,6		
(g)	285,5		286,1		311,5		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		
błonnik (g)	26,1		25,9		43,9		
sód	1369,5		2274,6		1888,2		

NIEDZIELA 17.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek konserwowy	90g		ogórek konserwowy	90g		
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		
	jaja na twardo	1szt/50g	3	jaja na twardo	1szt/50g	3	
	szynka parzona wieprzowa	50g		szynka parzona wieprzowa	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:				gruszka			
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	
	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	100g	1a,9	karczek w sosie ziołowym (karkówka 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła)	100g	1a,9	
	ziemniaki młode	200g		ziemniaki młode	200g		
	fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		fasolka szparagowa z wody (olej, sól, pieprz)	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser biały 25g, sałata 5g, masło 5g			
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		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	pasta twarogowa z czarnuszką	50g	7	pasta twarogowa z czarnuszką	50g	7	
	kiełbasa krakowska	50g		kiełbasa krakowska	50g		
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	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	
nasycone (g)	20,7			20,6		21,1	
(g)	305,4			304,9		322,2	
mono i disacharydy (g)	51,8			52,8		47,5	
błonnik (g)	38,8			38,1		55	
sód	1907,3			2814,8		2423,8	

PONIEDZIAŁEK 18.08.2025

JADŁOSPIS DCRO

	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY			
Ś N I A D A N I E	płatki owsiane	80g	7	płatki owsiane	80g	7	płatki owsiane	80g	1d			
	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			
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g				
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g				
serek wiejski	50g	7	serek wiejski	50g	7	serek wiejski	50g	7				
pasztet pieczony drobiowy	50g		pasztet pieczony drobiowy	50g		pasztet pieczony drobiowy	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			
	klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	100g	1a,9	klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, olej, oregano, liść laurowy, ziele angielskie, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper)	100g	1a,9	klops z indyka duszony w sosie koperkowym (mięso z udźca indyka, 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				
	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 żytnie razowe 30g, szynka wieprzowa gotowana 25g, rukola 5g, masło 5g	60g	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	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g				
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g				
	cukinia plastry	90g		cukinia plastry	90g		cukinia plastry	90g				
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g				
	ser żółty	50g		7	ser żółty odtłuszczony		50g	7		ser żółty	50g	7
	szynka wieprzowa gotowana	50g			szynka wieprzowa gotowana		50g			szynka wieprzowa gotowana	50g	
PN	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7	jogurt naturalny	150g	7			

WTOREK 19.08.2025				JADŁOSPIS DCRO		dcatering	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki jaglane 50g	7 1a, 1b 7	płatki jaglane 50g	7 1a, 1b 7	płatki jaglane 50g	7 1a, 1b 7	
	mleko 1,5% 200ml		mleko 1,5% 200ml		mleko 1,5% 200ml		
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	pasta z riccoty z suszonymi pomidorami 50g		7		pasta z riccoty z suszonymi pomidorami 50g		7
kiełbasa szynkowa 50g		kiełbasa szynkowa 50g		kiełbasa szynkowa 50g			
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
OBIAD	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 350 ml)	9 1a, 9 1c	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 350 ml)	9 1a, 9 1c	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion 350 ml)	9 1a, 9 1c	
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)		
	gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion 150g)		gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion 150g)		gulasz wieprzowy (gotowane mięsowieprzowe 120g , bulion 150g)		
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)		warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)		
	kasza jęczmienna 200g		kasza jęczmienna 200g		kasza jęczmienna 200g		
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
	PODWIECZOREK:						pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 25g, sałata 5g, masło 5g
KOLACJA	herbata czarna 250ml	1a, 1b 7	herbata czarna 250ml	1a, 1b 7	herbata czarna 250ml	1a, 1b 7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g		
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	keczup 10g		keczup 10g		keczup 10g		
	kiełbasa drobiowa z wody 120g		kiełbasa drobiowa z wody 120g		kiełbasa drobiowa z wody 120g		
	serek śmietankowy 50g		7		serek śmietankowy 50g		7
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	

ŚRODA 20.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I E D Z I E	płatki ryżowe 50g	7	płatki ryżowe 50g	7	płatki ryżowe 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	1a, 1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	7
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	jajko na twardo 1 szt/50g	3, 7	jajko na twardo 1 szt/50g	3, 7	jajko na twardo 1 szt/50g	3, 7	3, 7
	twaróg półtłusty plastry 50g	7	twaróg półtłusty plastry 50g	7	twaróg półtłusty plastry 50g	7	7
DRUGIE ŚNIADANIE:							
O B I E D Z I E	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, 350 ml		9
	100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki)		100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki)		100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki)		
	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 250g (6szt.)	1a, 3, 7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 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) 120g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz) 120g		marchewka z jabłkiem (olej, sól, pieprz) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:							
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		1a, 1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g		7
	rzodkiew biała 30g		rzodkiew biała 30g		rzodkiew biała 30g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	serek śmietankowy z papryką 50g	7	serek śmietankowy z papryką 50g	7	serek śmietankowy z papryką 50g		7
	słodka 50g		słodka 50g		słodka 50g		
	pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g	4	pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g	4	pasta rybna (makrela w sosie pomidorowym, natka pietruszki) 50g		4
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		
energia (kcal)	2 136		2 106		2 219		
białko (g)	99,6		99,2		98,4		
łuszczyce ogółem (g)	61		60,5		64,4		
nasycone (g)	25,1		24,8		25,5		
(g)	312,4		312,5		340,1		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		
błonnik (g)	32,1		31,8		47		
sód	2625,8		3411,5		3780,6		



CZWARTEK 21.08.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
Ś N I A D A N I E	płatki owsiane 80g	7	płatki owsiane 80g	7	płatki owsiane 80g	1d	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytni 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		
	hummus 50g	7	hummus 50g	3	hummus 50g	3	
	kiełbasa pasztetowa 50g		kiełbasa pasztetowa 50g		kiełbasa pasztetowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan	1 szt	
O B I A D	zupa ogórkowa z zmiennikami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g) 350ml	9	zupa ogórkowa z zmiennikami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g) 350ml	9	zupa ogórkowa z zmiennikami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ogórek kiszony, ziemniaki 100g, marchew 50g, seler 20g, pietruszka 20g) 350ml	9	
	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 120g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 120g	1a, 9	bitka wieprzowa duszona z marchewką (topatka, olej, bulion warzywny, passata pomidorowa, oregano, mąka pszenna, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 120g	1a, 9	
	ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		ryż basmati 200g		
	surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		surówka z selera i marchwii (sól, pieprz, olej rzepakowy) 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, 7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
K O L A C J A	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytni 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 masłowa 10g		sałata masłowa 10g		sałata masłowa 10g		
	pień z kurczaka wędzona 50g		pień z kurczaka wędzona 50g		pień z kurczaka wędzona 50g		
	rolada ustrzycka 50g	7	rolada ustrzycka 50g	7	rolada ustrzycka 50g	7	
PN	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		
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		
sód	1369,5		2274,6		1888,2		