

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

SOBOTA 11.10.2025				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 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		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 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:					jabłko 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	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		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g	7	
	papryka 90g		pomidor 90g		papryka 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 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	
energia (kcal)	2 139		2 003		2 169		
białko (g)	105,6		103,6		110,7		
tluszcze ogółem (g)	65,7		60,3		70,5		
nasyczone (g)	21,2		21,1		21,6		
(g)	285,5		286,1		311,5		
mono i disacharydy (g)	54		55		48,3		
błonnik (g)	46,1		25,9		53,9		
sód	1369,5		2274,6		1888,2		

NIEDZIELA 12.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	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	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		burak plastry 90g		rzodkiewka 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 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, jabtko, 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	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 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 majonezie 50g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 50g	3,4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie 50g	3,4, 10	
PN	wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy 2 szt		wafel ryżowy 2 szt		
energia (kcal)	2 057		2 096		2 199		
białko (g)	95,3		95,1		105,5		
tluszcze 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)	48,8		38,1		59		
sód	1907,3		2814,8		2423,8		

PONIEDZIAŁEK 13.10.2025					JADŁOSPIS DCRO				
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
Ś N I A D A N I E	płatki ryżowe	80g	7	płatki ryżowe	80g	7	płatki ryżowe	80g	7
	mleko 1,5%	200ml		mleko 1,5%	200ml		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	1a, 1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	papryka	90g		marchew 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 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 przenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	1a, 1b
	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g		pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g	
	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
2 081			2 059			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			41,3			59,7			
26,1			25,4			42,6			
2019,3			2926,8			2189,3			

WTOREK 14.10.2025				JADŁOSPIS DCRO				catering			
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 razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 7		pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	
	masło extra	10g		masło extra	10g			masło extra	10g	7	
	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	7	
	szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g			szynka drobiowa gotowana	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:								gruszka	1 szt		
O B I A D	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml	9	krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml	9		krem z warzyw (ziemniaki 100g, brokuł, marchew, seler, pietruszka, kalafior 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g)	350 ml	9	
	gulasz drobiowy (gotowane mięso 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	
	kasza bulgur	200g	1a	kasza bulgur	200g	1a		kasza bulgur	200g	1a	
	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 przennie-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g	1a, 1b, 7	
	herbata czarna	250ml	1a, 7	herbata czarna	250ml	1a, 7		herbata czarna	250ml	1a, 1b	
K O L A C J A	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g			pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	7	
	masło extra	10g		masło extra	10g			masło extra	10g		
	papryka	90g		pomidor	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	4	
	serek fromage	50g	7	serek fromage	50g	7		serek fromage	50g	7	
	PN kefir	150g	7	kefir	150g	7		kefir	150g	7	
energia (kcal)	2 134			2 103				2 205			
białko (g)	99,4			98,2				108,1			
tluszcze ogółem (g)	74,1			74,6				77,6			
nasycone (g)	32,1			31,9				32,8			
(g)	265,8			265,3				290,3			
mono i disacharydy (g)	43,9			28,3				57,9			
biłonnik (g)	21,5			20,9				36,4			
sód	2064,4			2971,9				3189			

SRODA 15.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
S N I A D A N I E	płatki gryczane 50g		płatki kukurydziane 50g		płatki gryczane 50g		
	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		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	1a, 1b
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7
	papryka zielona 90g		pomidor 90g		papryka zielona 90g		
	miks sałat 10g		miks sałat 10g		miks sałat 10g		
	ser żółty 50g	7	ser żółty odtłuszczony 50g	7	ser żółty 50g	7	7
	pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy 50g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy 50g		pieczony pasztet wieprzowy niskotłuszczowy 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka 1 szt		
O B I A D A N I E	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 350 ml	1a, 9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 350 ml	1a, 9	jarzynowa z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, buraki 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350 ml		9
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinaw, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinaw, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g	1a, 3, 7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinaw, twaróg 50g, ziola) 6 szt/250g		1a, 3, 7
	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g		
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		marchewka z wody 120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g		1a, 1b
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	1a, 1b
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	7
	rzodkiew biała 90g		pomidor 90g		rzodkiew biała 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	polędwica drobiowa z warzywami 50g		polędwica drobiowa z warzywami 50g		polędwica drobiowa z warzywami 50g		
	ser capresi 50g	7	ser capresi 50g	7	ser capresi 50g	7	7
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 036		2 006		2 219		
białko (g)	98,4		97,8		108,4		
tłuszcze ogółem (g)	61		60,5		72,4		
nasycone (g)	25,1		24,8		29,5		
(g)	312,4		312,5		345,1		
mono i disacharydy (g)	58,7		57,9		54,6		
błonnik (g)	46,1		31,8		57		
sól	2625,8		2911,5		3180,6		

CZWARTEK 16.10.2025				JADŁOSPIS DCRO					
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY			
S N I A D A N I E	płatki jaglane 50g	7	płatki jaglane 50g	7	płatki jaglane 50g	7	płatki jaglane 50g	1a,1b	
	mleko 1,5% 200ml		mleko 1,5% 200ml		mleko 1,5% 200ml				
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g				
	masło extra 10g	3,7	masło extra 10g	3,7	masło extra 10g	3,7	masło extra 10g		
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g				
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g				
	pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, szynka drobiowa gotowana 50g)		pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na miękko, szynka drobiowa gotowana 50g)		pasta jajeczna z suszonymi pomidorami (jaja na twardo, szynka drobiowa gotowana 50g)				
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt				
O B I A D	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeŕ) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, zioła) 350 ml	9	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 korzeŕ) 16g, cukinia, marchew, koper) 100g	1a,9	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna) 100g	1a,3	1a,3		
	ziemniaki z koperkiem 120g		ziemniaki z koperkiem 120g		ziemniaki z koperkiem 120g		ziemniaki z koperkiem 120g		
	fasolka szparagowa z wody 250ml		fasolka szparagowa z wody 250ml		fasolka szparagowa z wody 250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo przeno-żytne razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a,1b	
	pieczywo razowe pszenno-żytne 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytne 90g		pieczywo razowe pszenno-żytne 90g				
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	7		
	papryka czerwona 90g	7	ogórek kiszony bez skórki 90g	7	papryka czerwona 90g	7	90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g				
	serek śmietankowy 50g		serek śmietankowy 50g		serek śmietankowy 50g				
	keczup 10g		keczup 10g		keczup 10g				
kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		kiełbasa biała z wody 100g		100g			
PN	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	jogurt naturalny 150ml	7	150ml	7	
energia (kcal)		2 044	energia (kcal)		2 044	energia (kcal)		2 216	
białko (g)		98,7	białko (g)		98,7	białko (g)		107,1	
tluszcze ogółem (g)		74,1	tluszcze ogółem (g)		74,1	tluszcze ogółem (g)		77,6	
nasyczone (g)		32,1	nasyczone (g)		32,1	nasyczone (g)		32,8	
(g)		265,8	(g)		265,8	(g)		290,3	
mono i disacharydy (g)		46	mono i disacharydy (g)		36	mono i disacharydy (g)		57,3	
błonnik (g)		21,5	błonnik (g)		21,5	błonnik (g)		36,4	
sód		2064,4	sód		2064,4	sód		3189	

PIĄTEK 17.10.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM LATWOPRZYSWAJALNYCH 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 razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 7	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 lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		
	serek wiejski z koperkiem 50g	7	serek wiejski z koperkiem 50g	7	serek wiejski z koperkiem 50g	7	
	połudwica z warzywami 50g		połudwica z warzywami 50g		połudwica z warzywami 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 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 60g	1a, 1b, 3, 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		
	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 (g)	96,9		97,5		90,8		
nasyczone (g)	36,5		36,4		29		
(g)	255,3		255,9		270,2		
mono i disacharydy (g)	57,5		58,5		51,1		
biłonnik (g)	38,5		28,3		55,7		
sód	3001		3906,1		3790,8		

SOBOTA 18.10.2025					JADŁOSPIS DCRO		katering	
	PODSTAWOWA	ALERGENY	LATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY		ALERGENY
ŚNIADANIE	płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g			
	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			
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b		1a, 1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7		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		7
szynka wieprzowa parzona 50g		szynka wieprzowa parzona 50g		szynka wieprzowa parzona 50g				
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt			
OBIAD	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszeki) 350ml	9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszeki) 350ml	9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszeki) 350ml	9		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		1a, 3, 7
	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7		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 pszenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g 60g	1a, 1b, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b	herbata czarna 250ml	1a, 1b		1a, 1b
	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	7	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	7		7
	masło extra 10g		masło extra 10g		masło extra 10g			
	papryka 90g		pomidor 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		3
PN	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7	serek homogenizowany b/c 130g	7		7
	2 101		2 059		2 282			
	99,7		99,5		109,3			
	79,1		69,6		78,2			
	26,1		26		26			
	328,5		328		323,5			
	50,3		51,3		52,7			
	46,1		25,4		59,6			
	2019,3		2926,8		2189,3			

NIEDZIELA 19.10.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcatering		
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki owsiane	80g	1d	płatki owsiane	80g	7	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	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto 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		
OBIAD	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 (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	100g	1a, 3, 9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	100g	1a, 3, 9	mielony duszony w sosie ziołowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)	100g	1a, 3	
	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 przennie-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masto 5g)		60g	1a, 1b, 7
	KOLACJA	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	1a, 1b	herbata czarna	250ml	
		pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo razowe pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
masto extra		10g		masto extra	10g		masto extra	10g	7	
pomidor		90g		pomidor	90g		pomidor	90g		
sałata lodowa		10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	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 majonezie		50g	3, 4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	50g	3, 4, 10	pasta z tuńczyka w sosie własnym z koperkiem na odtłuszczonym majonezie	50g	3, 4, 10	
PN		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt	
2 092			2 045			2 305				
97,6			98			112,5				
75,4			76			80,5				
22,2			22,1			22,7				
291,3			291,9			304,9				
58,5			59,6			50,9				
42,6			32,4			57				
3487,6			3460,7			3657,7				

PONIEDZIAŁEK 20.10.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADEK	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, 4a	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 4a	pieczywo razowe pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		pomidor 90g		rzodkiewka 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	
	domowa szynka wieprzowa 50g		domowa szynka wieprzowa 50g		domowa szynka wieprzowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan 1 szt		
OBIAD	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, 4a, 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, 4a, 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		
					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	1a, 1b, 7	
PODWIECZOREK:							
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	
	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)	2 105		2 079		2 254		
białko (g)	92,3		94,3		105,4		
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)	48,5		28,3		55,7		
sód	3001		3906,1		3790,8		