

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 12.09.2025				JADŁOSPIS DCRO catering			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
S N I A D A N I E	płatki owsiane 80g	1d	płatki owsiane 80g	1d	płatki owsiane 80g	1d	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	
	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	
	połudwica wiśniowa 50g		połudwica wiśniowa 50g		połudwica wiśniowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko 1 szt		
O B I A D	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	
	potrawka z ryby (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 120g	1a,3 ,4,9	potrawka z ryby (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 120g	1a,3 ,4,9	potrawka z ryby (dorsz 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, tymianek, sól, mąka pszenna) 120g	1a,3 ,4,9	
	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, masto 5g	1b, 7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	serek homogenizowany śmietankowy z czarnuszką 50g	7	serek homogenizowany śmietankowy z czarnuszką 50g	7	serek homogenizowany śmietankowy z czarnuszką 50g	7	
	pasztet drobiowy 50g		pasztet drobiowy 50g		pasztet drobiowy 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 181		2 159		2 262		
białko (g)	89,7		89,5		101,3		
tluszcze							
ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		
kwasy							
tluszczowe	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 13.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
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	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		papryka zielona 90g		
	kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		kietki słonecznika 10g		
	jaja na twardo 1 szt/60g	3	jaja na miękko 1 szt/60g	3	jaja na twardo 1 szt/60g	3	
	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	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 serem feta w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,7 ,9	makaron z serem feta w sosie warzywnym (makaron penne, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,7 ,9	makaron z serem feta w sosie warzywnym (makaron penne razowy, szpinak, ser feta, cukinia, marchew, pietruszka, passata pomidorowa, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,7 ,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		kompot owocowy 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		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h 7	
	masto extra 10g		masto extra 10g		masto extra 10g		
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	indyk w galarecie 50g		indyk w galarecie 50g		indyk w galarecie 50g		
PN	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	
	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	jogurt naturalny 130g	7	
energia (kcal)	2 104		2 093		2 216		
białko (g)	107,4		106,2		107,1		
łtuszcz	74,1		74,6		77,6		
kwasy	32,1		31,9		32,8		
węglowodany	265,8		265,3		290,3		
mono i	56		57		51,3		
disacharydy (g)	21,5		20,9		36,4		
blonnik (g)	2064,4		2971,9		3189		
sód							

NIEDZIELA 14.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 					
	PODSTAWOWA		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG ENY
Ś N I A D A N I E	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c,7	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c,7	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c,7
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1h 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1h 7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1h 7
	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g	
	pomidor	90g		pomidor	90g		pomidor	90g	
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g	
	keczup	10g		keczup	10g		keczup	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	
O B I A D	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 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, sól, pieprz)	120g	9	pieczony karczek z sosem własnym (karkówka wieprzowa 100g, 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	
	herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml		herbata owocowa	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytne 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 mieszane pszenno-żytne	90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytne	90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytne	90g	1a, 1h
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	ser caprese	50g	7	ser caprese	50g	7	ser caprese	50g	7
	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4	pasta z tuńczyka w sosie własnym z ogórkiem kiszonym bez skórki z ziołami	100g	4
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt	
	2 136			2 106			2 219		
	99,6			99,2			98,4		
	61			60,5			64,4		
	25,1			24,8			25,5		
	312,4			312,5			340,1		
	58,7			57,9			54,6		
	32,1			31,8			47		
	2625,8			3411,5			3780,6		

PONIEDZIAŁEK 15.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
S N I A D A N I E	płatki gryczane 50g	7	płatki kukurydziane 50g		płatki gryczane 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	masto extra 10g	7	masło extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	ser żółty 50g	7	ser żółty odtłuszczony 50g	7	ser żółty 50g	7	
	salceson 50g		połędwica sopocka 50g		salceson 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					mandarynka 1 szt		
O B I A D	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż 100g) 350 ml	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż 100g) 350 ml	9	pomidorowa z ryżem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, passata 100g, ryż brązowy 100g) 350 ml	9	
	makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 300g	1a,9	makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 300g	1a,9	makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym ((kurczak 120g, makaron świderki razowy 200 g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, olej rzepakowy, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola) 300g	1a,9	
	surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola) 120g		marchew gotowana w plastrach z pietruszką zieloną (olej, ziola, sól, pieprz) 120g		surówka z rzepy, jabłka, marchewki (olej, ziola) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przemno-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 mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		
	masto extra 10g	7	masło extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		
	sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		sałata mastowa 10g		
	ser topiony 50g	7	ser topiony 50g	7	ser topiony 50g	7	
	połędwica drobiowa z majerankiem 50g		połędwica drobiowa z majerankiem 50g		połędwica drobiowa z majerankiem 50g		
PN	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
energia (kcal)	2 036		2 086		2 219		
białko (g)	98,6		98,2		98,4		
tluszcz ogółem (g)	61		60,5		64,4		
tluszczowe 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 16.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
S 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	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	hummus 50g	11	pasztet drobiowy pieczony, niskotłuszczowy 50g		hummus 50g	11	
	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 50g	7	twaróg plastry 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 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		pieczone udko z kurczaka (kurczak 150g, ziola, sól, pieprz, olej rzepakowy 5g) 120g		
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	mix warzyw (kalafior, brokuł , marchew) 120g		mix warzyw (kalafior, brokuł , marchew) 120g		mix warzyw (kalafior, brokuł , marchew) 120g		
	herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 250ml		herbata owocowa 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 mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	roszponka 10g		roszponka 10g		roszponka 10g		
	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	twarogowa pasta z pomidorami suszonymi (twaróg półtłusty, sól, pieprz, nać) 50g	7	
	szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 144		2 146		2 216		
białko (g)	108,4		108,4		107,1		
tluszcz	74,1		74,1		77,6		
ogółem (g)							
kwasy	32,1		32,1		32,8		
tluszczowe							
węglowodany	265,8		265,8		290,3		
ogółem (g)							
mono i	56		56		51,3		
disacharydy (g)							
błonnik (g)	21,5		21,5		36,4		
sód	2064,4		2064,4		3189		

SRODA 17.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
Ś N I A D A N I E	płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g		płatki ryżowe 50g		
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		ogórek zielony 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 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	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350 ml	9	zupa gulaszowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, topatka wieprzowa, ziemniaki 100g, papryka czerwona, nać pietruszki, pomidory z puszki) 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 razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 6 szt/250g	1a,3 ,7	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	
	szpinak na ciepło 120g		szpinak na ciepło 120g		szpinak na ciepło 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g) 60g	1a, 1b	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		rzodkiewka 90g		
	mix sałat 10g		mix sałat 10g		mix sałat 10g		
	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	serek kanapkowy bazyliowy 50g	7	
	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokuć i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3 ,4,7	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokuć i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3 ,4,7	sałatka makaronowa (penne) z tuńczykiem z wody, jajkiem na miękko, brokuć i natką pietruszki na lekkim sosie jogurtowym 150g (50g, 50g,20g,30g)	1a,3 ,4,7	
	PN wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 001		2 001		2 262		
białko (g)	99,7		99,7		101,3		
ogółem (g)	71,1		71,1		79,2		
kwasy	26,1		26,1		26		
tluszczowe							
węglowodany	328,5		328,5		353,5		
ogółem (g)							
mono i	50,3		50,3		52,7		
disacharydy (g)							
błonnik (g)	26,1		26,1		42,6		
sód	2019,3		2019,3		2189,3		

CZWARTEK 18.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
PODSTAWOWA		ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG ENY
S N I A D A N I E	płatki owsiane	80g	płatki owsiane	80g	płatki owsiane	80g	1
	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
	masto extra	10g	masto extra	10g	masto extra	10g	7
	pomidor	90g	pomidor	90g	pomidor	90g	
	kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g	kietki słonecznika	10g	
	kurczak z warzywami w galarecie	50g	kurczak z warzywami w galarecie	50g	kurczak z warzywami w galarecie	50g	
	twaróg plastry półtłusty	50g	twaróg plastry półtłusty	50g	twaróg plastry półtłusty	50g	7
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko	1 szt	
O B I A D	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,9	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,9	1c,9
	pieczeń ryńska w sosie chrzanowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, rzepakowy, chrzan)	100g	3,9	klops wieprzowy duszony w sosie koperkowym (mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, mąka pszenna, marchew 50g, olej rzepakowy)	100g	3,9	3,9
	ziemniaki gotowane	200g		ziemniaki gotowane	200g		
	sałatka szwedzka	120g		sałatka szwedzka	120g		
	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		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	1a, 1b
	masto extra	10g	7	masto extra	10g		7
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		
	serek topiony	50g	7	serek topiony	50g		7
	szynka wiejska parzona	50g		szynka wiejska parzona	50g		
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	7
energia (kcal)	2 262			2 245			2 305
białko (g)	112			112			112,5
tluszcze ogółem (g)	75,4			76			80,5
kwasy tluszczowe	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
błonnik (g)	32,6			32,4			50
sód	3487,6			3460,7			3657,7

PIĄTEK 19.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY	
Ś N I A D A N I E	płatki owsiane 50g	7	płatki owsiane 50g	7	płatki owsiane 50g	7	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1h	
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	papryka żółta 90g		papryka żółta 90g		papryka żółta 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 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:					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	
	ryba pieczona z sosem cytrynowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna) 120g	1a,4 ,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna) 120g	1a,4 ,9	ryba pieczona z sosem cytrynowym (mintaj 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna, koper, mąka ziemniaczana, olej rzepakowy, cytryna) 120g	1a,4 ,9	
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		
	colesław (biała kapusta, marchewka, kompot owocowy 250ml	3,7	surówka z marchwii (olej rzepakowy, kompot owocowy 250ml		colesław (biała kapusta, marchewka, kompot owocowy 250ml	3,7	
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masto 5g	1a, 1b,3 ,7	
K O L A C J A	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	herbata czarna 250ml	1a, 1h	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g		
	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	masto extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	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 po żydowski z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, jaja, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	sałatka po żydowski z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, jaja, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	sałatka po żydowski z szynką z kurczaka (szynka parzona 20g, ziemniak 100g, jaja, majonez 10g, natka pietruszki) 150g	3,9, 10	
	PN kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
energia (kcal)	2 195		2 179		2 254		
białko (g)	101,3		101,3		107,4		
tluszcze ogółem (g)	96,9		97,5		90,8		
kwasy tluszczowe	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 20.09.2025				JADŁOSPIS DCRO						
	PODSTAWOWA	ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERG ENY				
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, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1h	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1h	
	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	masto extra	10g	7	
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	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	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	
	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	
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		marchew baby z wody	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, ziota, sól	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masto 5g					1a, 1b,7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h	herbata czarna	250ml	1a, 1h	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	7	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	7	
	masto extra	10g		masto extra	10g		masto extra	10g		
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
	mix sałat	10g		mix sałat	10g		mix sałat	10g		
	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	
	szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g		szynka drobiowa gotowana	50g		
PN	serek homogenizowany	130g	7	serek homogenizowany	130g	7	jogurt naturalny	130g	7	
energia (kcal)	2 149			2 133			2 239			
białko (g)	111,6			111,6			111,9			
tluszcze	65,7			66,3			70,5			
ogółem (g)										
kwasy	21,2			21,1			21,6			
tluszczowe										
węglowodany	285,5			286,1			311,5			
ogółem (g)										
mono i	54			55			48,3			
disacharydy (g)										
błonnik (g)	26,1			25,9			43,9			
sód	1369,5			2274,6			1888,2			

NIEDZIELA 21.09.2025				JADŁOSPIS DCRO					
PODSTAWOWA			ALERG ENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERG ENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERG ENY
	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c.7 1a, 1b, 7	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c.7 1a, 1b, 7	kakao (mleko 2%, kakao)	250ml	1b, 1c.7 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	
	ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g		ogórek kiszony	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	jaja na twardo	1szt/60g	3	jaja na miękk	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
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	bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń), 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
	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	120g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	120g	1a,9	szarpana wieprzowina (karczek 120g, (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, zioła) 150g	120g	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 przennie-żytnie razowe 30g, ser biały 25g, sałata 5g, masło 5g		60g
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b
	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	
	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	
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt	
energia (kcal)		2 077		2 086		2 199			
białko (g)		94,3		95,1		95,5			
tłuszcz (g)		67,8		69,3		68,2			
węglowodany (g)		20,7		20,6		21,1			
energia (kcal)		305,4		304,9		322,2			
energia (kcal)		51,8		52,8		47,5			
energia (kcal)		38,8		38,1		55			
energia (kcal)		1907,3		2814,8		2423,8			
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									
energia (kcal)									