

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

PONIEDZIAŁEK 21.07.2025					JADŁOSPIS DCRO					Katedra
	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY	
ŚNIADANIE	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	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		papryka zielona	90g		
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		
	szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka drobiowa kanapkowa	50g		
	serek wiejski	50g	7	serek wiejski	50g	7	serek wiejski	50g	7	
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka		1 szt	
OBIĄD	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a, 9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a, 9	kalafiorowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, kalafior 100g, makaron pszenny 100g)	350 ml	1a, 9	
	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	100g	1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	100g	1a,9	pulpet wieprzowy duszony w sosie własnym (łopatka wieprzowa 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g , mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy)	100g	1a,9	
	ryż	200g		ryż	200g		ryż brązowy	200g		
	surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	120g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	120g		surówka z kapusty pekińskiej (kapusta, olej rzepakowy, ziola)	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:							pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, wędlina drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g	1a, 1b, 7
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	rzodkiewka czerwona	90g		rzodkiewka czerwona	90g		rzodkiewka czerwona	90g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	serek capresi	50g	7	serek capresi	50g	7	serek capresi	50g	7	
	pasta rybna (tuńczyk, marchew, pietruszka, natka pietruszki)	50g	4	pasta rybna (tuńczyk, marchew, pietruszka, natka pietruszki)	50g	4	pasta rybna (tuńczyk, marchew, pietruszka, natka pietruszki)	50g	4	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	
	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			

WTOREK 22.07.2025				JADŁOSPIS DCRO					
ŚNIADANIE	PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
	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	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g		rzodkiew biała	90g	
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g	
	kurczak z warzywami w galarecie	50g		kurczak z warzywami w galarecie	50g		kurczak z warzywami w galarecie	50g	
	ser żółty plastry	50g	7	ser żółty odtłuszczowy	50g	7	ser żółty plastry	50g	7
DRUGIE ŚNIADANIE:						jabłko		1 szt	
OBIAD	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		350 ml	9	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper, marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)		350 ml	9	
	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)		120g	1,3	schab duszony w sosie własnym (schab 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)		120g	9	1,3
	ziemniaki z koperkiem		200g		ziemniaki z koperkiem		200g		
	kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)		120g		kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)		120g		
	kompot owocowy		250ml		kompot owocowy		250ml		
	PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g)		60g
KOLACJA	herbata czarna		250ml		herbata czarna		250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1b	
	masło extra		10g	7	masło extra		10g	7	
	pomidor		90g		pomidor		90g		
	sałata lodowa		10g		sałata lodowa		10g		
	serek śmietankowy		50g	7	serek śmietankowy		50g	7	
PN	parówka drobiowa z wody		50g		parówka drobiowa z wody		50g		
	kefir		150g	7	kefir		150g	7	
			2 144					2 123	
			108,4					108,2	
			74,1					74,6	
			32,1					31,9	
			265,8					265,3	
			56					57	
			21,5					20,9	
			2064,4					2971,9	
								2 216	
								107,1	
								77,6	
								32,8	
								290,3	
								51,3	
								36,4	
								3189	

ŚRODA 23.07.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	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	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 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, ziola) 50g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola) 50g	3,7	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola) 50g	3,7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka	1 szt	
OBIAD	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 z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 6 szt/250g	1a, 3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 6 szt/250g	1a, 3,7	pierogi z soczewicą gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, soczewica 100g) 6 szt/250g	1a, 3,7	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 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		
					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, sałata 5g)	60g	1a, 1b
PODWIECZOREK:							
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	papryka żółta 90g		papryka żółta 90g		papryka żółta 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	pasztet drobiowy 50g	7	pasztet drobiowy 50g	7	pasztet drobiowy 50g	7	
	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 razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262		
białko (g)	99,7		99,5		101,3		
tluszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6		
sól	2019,3		2926,8		2189,3		

CZWARTEK 24.07.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki owsiane 80g		płatki owsiane 80g		płatki owsiane 80g	1d	
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 90g		
	kielki słonecznika 10g		kielki słonecznika 10g		kielki słonecznika 10g		
	serek grani z pietruszką 50g	7	serek grani z pietruszką 50g	7	serek grani z pietruszką 50g	7	
szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g		szynka drobiowa gotowana 50g			
DRUGIE ŚNIADANIE:				jablko 1 szt			
OBIĘD	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	
	duszona pałka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 100g	9	duszona pałka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 100g	9	duszona pałka z kurczaka w sosie własnym (kurczak 100g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 100g	9	
	kasza bulgur 200g		kasza bulgur 200g		kasza bulgur 200g		
	marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna) 120g	1a	marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna) 120g	1a	marchewka z groszkiem (marchew, groszek zielony, olej rzepakowy, mąka pszenna) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:				pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser żółty 25g, sałata 5g, masło 5g) 60g		1a, 1b, 7	
KOLACJA	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		
	polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g		
PN	ser żółty 50g	7	ser odtłuszczony 50g	7	ser żółty 50g	7	
	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		
tłuszcze ogółem (g)	75,4		76		80,5		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	22,2		22,1		22,7		
węglowodany ogółem (g)	291,3		291,9		304,9		
mono i disacharydy (g)	58,5		59,6		50,9		
błonnik (g)	32,6		32,4		50		
sód	3487,6		3460,7		3657,7		

PIĄTEK 25.07.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	płatki owsiane	50g	7	płatki owsiane	50g	7	
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	papryka konserwowa	90g		papryka konserwowa	90g		
	mix салат	10g		mix салат	10g		
	mozzarella z pesto bazyliowym	50g/10g	7	mozzarella z pesto bazyliowym	50g/10g	7	
	połędwica drobiowa	50g		połędwica drobiowa	50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan	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	
	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	potrawka z ryby duszona w sosie warzywnym (dorsz 100g, cukinia 30g, marchew 20g, tymianek, oregano, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy)	150g	9	
	ziemniak młody z wody	200g		ziemniak młody z wody	200g		
	surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	120g		surówka z białej kapusty z koperkiem, olej rzepakowy, zioła	120g		
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g	60g 1a, 1b,3,7	
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
	sałata zielona masłowa	10g		sałata zielona masłowa	10g		
	pasta twarogowa z pietruszką	50g	7	pasta twarogowa z pietruszką	50g	7	
	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 10g, ziemniak 80g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki)	150g	3,9, 10	sałatka jarzynowa z szynką z kurczaka (szynka parzona 10g, ziemniak 80g, pietruszka, seler, ogórek kiszony 50g, majonez 10g, natka pietruszki)	150g	3,9, 10	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	
	2 295		2 279		2 254		
	104,3		104,3		107,4		
	96,9		97,5		90,8		
	36,5		36,4		29		
	255,3		255,9		270,2		
	57,5		58,5		51,1		
	18,5		18,3		35,7		
	3001		3906,1		3790,8		

SOBOTA 26.07.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
ŚNIADANIE	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)))	250ml	1b, 1c,7	inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)) (mleko 1,5%, inka (mleko 1,5%, inka (jęczmień, żyto)))	250ml	1b, 1c,7	
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	pomidor	90g		pomidor	90g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka drobiowa kanapkowa	50g		
	jaja na twardo	50g	3,7	jaja na twardo	50g	3,7	
DRUGIE ŚNIADANIE:					brzoskwinia	1 szt	
OBIAD	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 warzywne 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 warzywne 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	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		
	PODWIECZOREK:					pieczywo przzenno-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7
KOLACJA	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b	
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
	ogórek konserwowy	90g		ogórek konserwowy	90g		
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
	ser żółty plastry	50g	7	ser żółty plastry odtłuszczoney	50g	7	
	paprykarz szczeciński	50g	4	paprykarz szczeciński	50g	4	
PN	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	serek homogenizowany waniliowy	130g	7	
	2 149			2 133			
	111,6			111,6			
	65,7			66,3			
	21,2			21,1			
	285,5			286,1			
	54			55			
	26,1			25,9			
	1369,5			2274,6			
				2 239			
				111,9			
				70,5			
				21,6			
				311,5			
				48,3			
				43,9			
				1888,2			

NIEDZIELA 27.07.2025				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	
herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		
pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b	
masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	
ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	
szynka z indykiem prasowana	50g		szynka z indykiem prasowana	50g		szynka z indykiem prasowana	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	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 pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	100g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	100g		karczek pieczony w rękawie w sosie własnym (karkówka 120g, olej rzepakowy, ziola)	100g	
	ziemniak	200g		ziemniak	200g		ziemniak	200g	
	surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g		surówka z białej rzodkwi, olej rzepakowy, ziola, sól	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
PODWIECZOREK:						pieczywo pszenno-żytnie razowe 30g, ser biały 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	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g	
	ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony	30g		ogórek kiszony	30g	
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g	
	ser camembert	50g	7	ser camembert	50g	7	ser camembert	50g	7
	kielbasa krakowska	50g		kielbasa krakowska	50g		kielbasa krakowska	50g	
PN	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt	
energia (kcal)	2 127			2 196			2 199		
białko (g)	95,3			95,1			95,5		
tłuszcze ogółem (g)	67,8			69,3			68,2		
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	20,7			20,6			21,1		
węglowodany ogółem (g)	305,4			304,9			322,2		
mono i disacharydy (g)	51,8			52,8			47,5		
błonnik (g)	38,8			38,1			55		
sód	1907,3			2814,8			2423,8		

PONIEDZIAŁEK 28.07.2025

JADŁOSPIS DCRO

	PODSTAWOWA	ALERGEN Y	ŁATWOSTRAWNA	ALERGEN Y	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGEN Y
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane 80g		płatki kukurydziane 80g		płatki owsiane 80g	1d
	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7	mleko 1,5% 200ml	7
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g		papryka czerwona 90g	
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g	
O B I D A	szynka wieprzowa kanapkowa 50g		szynka wieprzowa kanapkowa 50g		szynka wieprzowa kanapkowa 50g	
	serek kanapkowy z przyprawami 50g	7	serek kanapkowy z przyprawami 50g	7	serek kanapkowy z przyprawami 50g	7
	DRUGIE ŚNIADANIE:					
	tomatowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 350ml	1a, 9	tomatowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 350ml	1a, 9	tomatowa z makaronem (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, makaron pszenny 100g, pomidory) 350ml	1a, 9
	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 100g	1a, 9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 100g	1a, 9	eskalopki drobiowe duszone w sosie własnym (mięso z indyka 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 50g, mąka pszenna 2g, mąka ziemniaczana, koper, sól, ziola, olej rzepakowy) 100g	1a, 9
	ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g		ziemniaki z wody 200g	
	cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g		cukinia duszona (cukinia, olej rzepakowy, ziola) 120g	
K O L A C J A	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml	
	PODWIECZOREK:					
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml	
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7
	marchew plastry duszona 90g		marchew plastry duszona 90g		marchew plastry duszona 90g	
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g	
PN	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 150g	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 150g	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki) 150g	3, 9, 10
	polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g		polędwica sopocka 50g	
	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7	jogurt naturalny 150g	7
energia (kcal)	2 281		2 259		2 262	
białko (g)	99,7		99,5		101,3	
tłuszcze ogółem (g)	71,1		71,6		72,2	
kwasy tłuszczowe nasycone (g)	26,1		26		26	
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5	
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7	
błonnik (g)	26,1		25,4		42,6	
sód	2019,3		2926,8		2189,3	

WTOREK 29.07.2025				JADŁOSPIS DCRO			
	PODSTAWOWA	ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGENY	
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	
	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		ogórek kiszony 90g		
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		
	serek wiejski z ziołami 50g	7	serek wiejski z ziołami 50g	7	serek wiejski z ziołami 50g	7	
	szynka wieprzowa kanapkowa 50g		szynka wieprzowa kanapkowa 50g		szynka wieprzowa kanapkowa 50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					gruszka 1 szt		
O B I A D	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 350 ml	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 350 ml	9	zupa fasolkowa z ziemniakami (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki, marchew, fasolka szparagowa, nać pietruszki) 350 ml	9	
	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 150g	9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 150g	9	potrawka wieprzowa duszona w sosie własnym (łopatka wieprzowa 150g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper) 150g	9	
	kasza bulgur 200g		kasza bulgur 200g		kasza bulgur 200g		
	surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g		surówka z czerwonej kapusty (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać) 120g		
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		
PODWIECZOREK:					pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, szynka drobiowa 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 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 100g	1a, 1b	
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	rukola 10g		rukola 10g		rukola 10g		
	pastą z tuńczyka (50g) z wody, jajkiem na twardo 60g, brokułem i natką pietruszki na jogurcie 50g	3,4,7	pastą z tuńczyka (50g) z wody, jajkiem na miękko 60g, brokułem i natką pietruszki na jogurcie 50g	3,4,7	pastą z tuńczyka (50g) z wody, jajkiem na twardo 60g, brokułem i natką pietruszki na jogurcie 50g	3,4,7	
	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	mozzarella plastry 50g	7	
PN	kefir 150g	7	kefir 150g	7	kefir 150g	7	
	2 144		2 123		2 216		
	108,4		108,2		107,1		
	74,1		74,6		77,6		
	32,1		31,9		32,8		
	265,8		265,3		290,3		
	56		57		51,3		
	21,5		20,9		36,4		
	2064,4		2971,9		3189		

ŚRODA 30.07.2025				JADŁOSPIS DCRO				
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY
S N I A D A N I E	płatki ryżowe	50g		płatki ryżowe	50g		płatki ryżowe	50g
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	rzodkiewka biała	90g		rzodkiewka biała	90g		rzodkiewka biała	90g
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g
	kielbasa krakowska	50g		kielbasa krakowska	50g		kielbasa krakowska	50g
	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g	7	twaróg półtłusty plastry	50g
DRUGIE ŚNIADANIE:						banan		1 szt
O B I A D	pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, ziemniaki 100g, pieczarki 50g, koperek)	350ml	7,9	pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, ziemniaki 100g, pieczarki 50g, koperek)	350ml	7,9	pieczarkowa z ziemniakami (bulion warzywny bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, śmietana 15%, marchew 50g, pietruszka, ziemniaki 100g, pieczarki 50g, koperek)	350ml
	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	6szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	6szt/250g	1a,3,7	pierogi ze szpinakiem z wody (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, szinak, twaróg 50g, ziola)	6szt/250g
	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g	7	mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g		mizeria 100g na jogurcie naturalnym 20g, sól, koper	120g
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml
PODWIECZOREK:						pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, jajko na twardo 25g, sałata 5g, masło 5g		1a, 1b, 3, 7
K O L A C J A	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g
	ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g		ogórek zielony	90g
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g
	ser żółty	50g	7	ser żółty odtłuszczony	50g	7	ser żółty	50g
	keczup	10g		keczup	10g		keczup	10g
	kielbasa drobiowa z wody	120g		kielbasa drobiowa z wody	120g		kielbasa drobiowa z wody	120g
PN	wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe	2 szt		wafle ryżowe razowe	2 szt
		2 136				2 106		
		99,6				99,2		
		61				60,5		
		25,1				24,8		
		312,4				312,5		
		58,7				57,9		
		32,1				31,8		
		2625,8				3411,5		

CZWARTEK 31.07.2025				JADŁOSPIS DCRO							
PODSTAWOWA		ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGENY			
S N I A D A N I E	płatki kukurydziane	80g	płatki kukurydziane	80g	płatki owsiane	80g	1d				
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7		
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b		
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
	pomidor	60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
	marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g		marchewka baby z wody	30g			
	sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g			
	ser capri plastry	50g	7	ser capri plastry	50g	7	ser capri plastry	50g	7		
pieczony pasztet wieprzowy					50g	pieczony pasztet wieprzowy			50g		
DRUGIE ŚNIADANIE:					banan				1 szt		
O B I A D O	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		
	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion	120g	1a,3,9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion	120g	1a,3,9	mielony duszony w sosie rozmarynowym (pietruszka nać, mięso mielone wieprzowe 120g, rozmaryn, sól, pieprz, bulion	120g	1a,3,9		
	warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)			warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, olej rzepakowy, jaja, bułka tarta)				
	ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g			
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	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	herbata czarna	250ml	herbata czarna	250ml				
pieczywo mieszane pszenno-żytnie		100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	100g	1a,1b		
masło extra		10g	7	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7		
pomidor		60g		pomidor	60g		pomidor	60g			
papryka zielona		30g		papryka zielona	30g		papryka zielona	30g			
sałata masłowa		10g		sałata masłowa	10g		sałata masłowa	10g			
serek kanapkowy ziołowy		50g	7	serek kanapkowy ziołowy	50g	7	serek kanapkowy ziołowy	50g	7		
szynka drobiowa gotowana		50g		szynka drobiowa gotowana	100g	4	szynka drobiowa gotowana	100g	4		
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7		
2 176			2 133			2 239					
107,6			108,6			107,9					
65,7			66,3			70,5					
21,2			21,1			21,6					
285,5			286,1			311,5					
54			55			48,3					
26,1			25,9			43,9					
1369,5			2274,6			1888,2					