

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 22.09.2025						JADŁOSPIS DCRO		catering	
PODSTAWOWA			ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGE NY
Ś N I A D A N I E	płatki gryczane	50g	7	płatki kukurydziane	50g	7	płatki gryczane	50g	7
	mleko 1,5%	200ml		mleko 1,5%	200ml		mleko 1,5%	200ml	
	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
	papryka zielona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka zielona	90g	
	miks sałat	10g	7	miks sałat	10g	7	miks sałat	10g	7
	serek wiejski	50g		serek wiejski	50g		serek wiejski	50g	
pieczony pasztet wieprzowy	50g		pieczony pasztet wieprzowy	50g		pieczony pasztet wieprzowy	50g		
niskotłuszczowy			niskotłuszczowy			niskotłuszczowy			
DRUGIE ŚNIADANIE:							mandarynka	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)	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
	schab jak strogonow (schab wieprzowy duszony 120g, cebula 50g , mąka pszenna 2g, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, śmietana, musztarda, sól, ziola, olej rzepakowy)	100g	1a, 7, 9	gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym (topatka 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	schab jak strogonow (schab wieprzowy duszony 120g, cebula 50g , mąka pszenna 2g, koncentrat pomidorowy, ogórek kiszony, śmietana, musztarda, sól, ziola, olej rzepakowy)	100g	1a, 7, 9
	ryż basmati	200g		ryż basmati	200g		ryż basmati	200g	
	surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g		tarta marchewka	120g		surówka z kapusty pekińskiej 120g z olejem rzepakowym 5g, ziołami, solą	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
	PODWIECZOREK:							pieczywo przenno-żytnie razowe 30g, wędlna drobiowa kanapkowa 25g, sałata 5g, masło 5g)	60g
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	
	masło extra	10g		masło extra	10g		masło extra	10g	
	rzodkiew biała	90g	4	pomidor	90g	4	rzodkiew biała	90g	4
	sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g		sałata lodowa	10g	
	paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g		paprykarz (makrela, marchew, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koncentrat pomidorowy, cebula, ryż biały)	120g	
	ser capresi	50g		ser capresi	50g		ser capresi	50g	
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
2 036			2 006			2 219			
98,4			97,8			108,4			
61			60,5			72,4			
25,1			24,8			29,5			
312,4			312,5			345,1			
58,7			57,9			54,6			
32,1			31,8			47			
2625,8			2911,5			3180,6			

WTOREK 23.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcatering	
PODSTAWOWA		ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGE NY		
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			
	herbata czarna	250ml		herbata czarna	250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b	pieczywo mieszane pszenno-żytnie	90g	1a, 1b			
	masło extra	10g	7	masło extra	10g	7			
	pomidor	90g		pomidor	90g				
	roszponka	10g		roszponka	10g				
	kurczak w galarecie	50g		kurczak w galarecie	50g				
ser żółty plastry	50g	7	ser żółty plastry	50g	7				
DRUGIE ŚNIADANIE:					jabłko			1 szt	
O B I A D	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, 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	zupa botwinkowa (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, koper,marchew, botwina 100g, ziemniaki 100g, sól, pieprz, ziola)	350 ml	9
	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, olej, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, olej, pietruszka, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny 150g)	350g	1a, 9	pulpet drobiowy duszony w sosie pomidorowym z makaronem (mięso drobiowe, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, bułka pszenna, pietruszka, olej, passata pomidorowa, sól, pieprz, makaron pszenny razowy 150g)	350g	1a, 9
	bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, ziola, sól, pieprz, olej)	120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, ziola, sól, pieprz, olej)	120g		bukiet warzyw gotowany (marchew, kalafior, brokuł, ziola, sól, pieprz, olej)	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
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
	papryka czerwona	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka czerwona	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7	serek śmietankowy	50g	7
	keczup	10g		keczup	10g		keczup	10g	
	kietbasa biała z wody	100g		kietbasa biała z wody	100g		kietbasa biała z wody	100g	
PN	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7
	2 044			2 044			2 216		
	98,7			98,7			107,1		
	74,1			74,1			77,6		
	32,1			32,1			32,8		
	265,8			265,8			290,3		
	56			56			51,3		
	21,5			21,5			36,4		
	2064,4			2064,4			3189		

ŚRODA 24.09.2025				JADŁOSPIS DCRO 			
	PODSTAWOWA	ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGE NY	
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		
	mix салат 10g		mix салат 10g		mix салат 10g		
	serek topiony 50g	7	twaróg plastry 50g	7	serek topiony 50g	7	
	pasta jajeczna z pieczarkami (jaja, pieczarki, jogurt naturalny, sól, pieprz, ziola) 50g	3,7	pasta jajeczna (jaja, 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		
O B I A D	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350ml	9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350ml	9	minestrone (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, młoda kapusta, brokuł, fasolka szparagowa, cukinia, młode ziemniaki, nać pietruszki, pomidory z puszki) 350ml	9	
	pierogi z kapustą i pieczarkami gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, kapusta 100g, pieczarki, cebula) 250g (6szt.)	1a, 3	pierogi ruskie gotowane (mąka pszenna 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, ziemniaki 50g, twaróg 50g) 250g (6szt.)	1a, 3	pierogi z kapustą i pieczarkami gotowane (mąka pszenna razowa 70g, jaja 30g, olej rzepakowy 5g, kapusta 100g, pieczarki, cebula) 250g (6szt.)	1a, 3	
	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	7	jogurt naturalny pitny 150g	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 przemno-żytnie razowe 30g, pasztet drobiowy pieczony 25g, salata 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	
	pomidor 90g		pomidor 90g		pomidor 90g		
	szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		szpinak baby 10g		
	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 50g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 50g	4,7	pasta twarogowa ze szprotką z wody ze słodką papryką 50g	4,7	
	salceson 50g		szynka wieprzowa kanapkowa 50g		salceson 50g		
PN	wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe 2 szt		wafle ryżowe razowe 2 szt		
energia (kcal)	2 081		2 059		2 262		
białko (g)	99,7		99,5		109,3		
tluszczę ogółem (g)	79,1		69,6		78,2		
kwasy tluszczowe nasycone (g)	26,1		26		26		
węglowodany ogółem (g)	328,5		328		323,5		
mono i disacharydy (g)	50,3		51,3		52,7		
blonnik (g)	26,1		25,4		42,6		
sód	2019,3		2926,8		2189,3		

CZWARTEK 25.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				iCatering	
	PODSTAWOWA		ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGE NY
Ś N I A D A N I E	płatki owsiane	80g	1d	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	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 kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	30g		ogórek kiszony	90g	
	kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g		kietki słonecznika	10g	
	mozzarella plastry	50g	7	mozzarella plastry	50g	7	mozzarella plastry	50g	7
	szynka drobiowa kanapkowa	50g		szynka wieprzowa kanapkowa	50g		szynka wieprzowa kanapkowa	50g	
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	krupnik (bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, ziemniaki 100g) z kaszą jęczmienną 100g	350ml	1c,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 korzeń) 16g, cukinia, marchew, koper)	100g	9	schabowy smażony (mięso wieprzowe 150g, jaja, bułka tarta pszenna)	100g	1a, 3
	ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g		ziemniaki z koperkiem	200g	
	kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g		burak gotowany, sól, pieprz	150g		kapusta biała, gotowana (olej rzepakowy, sól, pieprz, nać)	150g	
	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
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
	papryka żółta	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka żółta	90g	
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g	
	połędwica sopocka	50g		połędwica sopocka	50g		połędwica sopocka	50g	
	ser żółty morski	50g	7	ser żółty morski	50g	7	ser żółty morski	50g	7
PN	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7	jogurt naturalny	150ml	7
energia (kcal)	2 062			2 045			2 305		
białko (g)	97,6			98			112,5		
tluszcze ogółem (g)	75,4			76			80,5		
kwasy tluszczowe 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 26.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				iCatering			
PODSTAWOWA			ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGE NY		
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, 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		burak plastry	90g		rzodkiewka	90g			
	roszponka	10g		roszponka	10g		roszponka	10g			
	serek fromage z tartym ogorkiem kiszonym	50g	7	serek fromage z tartym ogorkiem kiszonym	50g	7	serek fromage z tartym ogorkiem kiszonym	50g	7		
poledwica z warzywami						50g	poledwica 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 przemno-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 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			
	mięsa sałat	10g		mięsa sałat	10g		mięsa 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	kefir	150g	7	kefir	150g	7	kefir	150g	7		
energia (kcal)			2 095	energia (kcal)			2 079	energia (kcal)			2 234
białko (g)			92,3	białko (g)			94,3	białko (g)			105,4
tłuszcz ogółem (g)			96,9	tłuszcz ogółem (g)			97,5	tłuszcz ogółem (g)			90,8
kwasy tłuszczowe nasycone (g)			36,5	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			36,4	kwasy tłuszczowe nasycone (g)			29
węglowodany ogółem (g)			255,3	węglowodany ogółem (g)			255,9	węglowodany ogółem (g)			270,2
mono i disacharydy (g)			57,5	mono i disacharydy (g)			58,5	mono i disacharydy (g)			51,1
błonnik (g)			18,5	błonnik (g)			18,3	błonnik (g)			35,7
sód			3001	sód			3906,1	sód			3790,8

SOBOTA 27.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcatering	
	PODSTAWOWA	ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGE NY			
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			
	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7	masło extra 10g	7			
	ogórek małosolny 90g		ogórek małosolny 30g		ogórek małosolny 90g				
	sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g		sałata lodowa 10g				
	jajo na twardo 1 szt/60g	3	jajo na miękko 1 szt/60g	3	jajo na twardo 1 szt/60g	3			
	kurczak z warzywami w galarecie 50g		kurczak z warzywami w galarecie 50g		kurczak z warzywami w galarecie 50g				
DRUGIE ŚNIADANIE:					brzoskwinia 1 szt				
O B I A D	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 350ml	1a,9	barszcz biały z ziemniakami (ziemniaki 100g, marchew, seler, pietruszka, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, mąka pszenna) 350ml	1a,9			
	kaszotto z kaszy bulgur z białą fasolką, papryką, cukinią i szpinakiem (bulgur, fasola, papryka, cukinia, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	1a,6,9	kaszotto z kaszy bulgur z białą fasolką, papryką, cukinią i szpinakiem (bulgur, fasola, papryka, cukinia, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9	kaszotto z kaszy bulgur z białą fasolką, papryką, cukinią i szpinakiem (bulgur, fasola, papryka, cukinia, tofu naturalne, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g) 350g	6,9			
	surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g		surówka z marchwii (olej rzepakowy, ziota) 120g		surówka z kapusty pekińskiej (sól, pieprz, olej rzepakowy) 120g				
	kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml		kompot owocowy 250ml				
PODWIECZOREK:					pieczywo przennie-żytnie razowe 30g, szynka z kurczaka 25g, sałata 5g, masło 5g	1a, 1b,7			
K O L A C J A	herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml		herbata czarna 250ml				
	pieczywo mieszane pszenno-żytnie 90g	1a, 1b	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			
	papryka 90g		cukinia gotowana plastry 90g		papryka 90g				
	sałata zielona 10g		sałata zielona 10g		sałata zielona 10g				
	ser żółty plastry 50g	7	ser żółty odtłuszczony plastry 50g	7	ser żółty plastry 50g	7			
	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 50g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 50g	4,7	pasta z makreli w sosie pomidorowym i twarogu z kaparami 50g	4,7			
PN	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7	serek homogenizowany 130g	7			
2 109			2 003			2 139			
105,6			103,6			110,7			
65,7			60,3			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			

NIEDZIELA 28.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcatering	
PODSTAWOWA		ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA		ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		ALERGE NY	
kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	kakao (mleko 2%)	250ml	7	
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		burak plastry	90g		rzodkiewka	90g		
sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		sałata zielona	10g		
twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	twaróg plastry	50g	7	
keczup	10g		keczup	10g		keczup	10g		
kietbaski białe koktajlowe z wody	100g		kietbaski białe koktajlowe z wody	100g		kietbaski białe koktajlowe z wody	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
	stek wieprzowy (topatka wieprzowa, olej, sól, pieprz)	100g		stek wieprzowy (topatka wieprzowa, olej, sól, pieprz)	100g		stek wieprzowy (topatka wieprzowa, olej, sól, pieprz)	100g	
	ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g		ziemniaki z wody	200g	
	mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7	marchewka z wody	120g		mizeria na jogurcie (sól, pieprz)	120g	7
	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	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	
	ser camembert	50g	7	ser morski odtłuszczony	50g	7	ser camembert	50g	7
PN	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
	wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy	2 szt		wafel ryżowy razowy	2 szt	
2 027			2 096			2 199			
95,3			95,1			105,5			
67,8			69,3			68,2			
20,7			20,6			21,1			
305,4			304,9			322,2			
51,8			52,8			47,5			
38,8			38,1			55			
1907,3			2814,8			2423,8			

PONIEDZIAŁEK 29.09.2025						JADŁOSPIS DCRO					
PODSTAWOWA			ALERGENY	ŁATWOSTRAWNA			ALERGENY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW			ALERGENY
ŚNIADANIE	płatki ryżowe	80g		płatki ryżowe	80g		płatki ryżowe	80g			
	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		
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g			
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g			
	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:							jabłko			1 szt	
OBIAD	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 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 gotowane	200g		ziemniaki gotowane	200g		ziemniaki gotowane	200g			
	bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g		bukiet warzyw (kalafior, marchew, brokuł) z wody	120g			
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml			
PODWIECZOREK:							pieczywo żytnie razowe 30g, szynka wieprzowa gotowana 25g, rukola 5g, masło 5g			60g	1b, 7
KOLACJA	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 kiszony	90g		ogórek kiszony bez skórki	90g		ogórek kiszony	90g			
	rukola	10g		rukola	10g		rukola	10g			
	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	100g	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	100g	3, 9, 10	sałatka jarzynowa (ziemniak, pietruszka, seler, ogórek kiszony, majonez odtłuszczony, natka pietruszki)	100g	3, 9, 10		
	połudwica sopocka	50g		połudwica sopocka	50g		połudwica sopocka	50g			
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			51,3			52,7					
26,1			25,4			42,6					
2019,3			2926,8			2189,3					

WTOREK 30.09.2025				JADŁOSPIS DCRO				dcatering	
	PODSTAWOWA	ALERGE NY	ŁATWOSTRAWNA	ALERGE NY	Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	ALERGE NY			
Ś N I A D A N I E	płatki jaglane	50g	7	płatki jaglane	50g	7	płatki jaglane	50g	7
	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7	mleko 1,5%	200ml	7
	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	
	miks sałat	10g		miks sałat	10g		miks sałat	10g	
	serek grani z rzodkiewką	50g	7	serek grani z ziołami	50g	7	serek grani z rzodkiewką	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 wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g	1a, 9	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g	1a, 9	gulasz wieprzowy (gotowane mięso wieprzowe 120g, bulion warzywny (woda, pietruszka, marchew, seler korzeń) 16g, marchew 100g, mąka pszenna 2g, zioła)	150g	1a, 9
	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g	1c	kasza jęczmienna	200g	1c
	kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g		marchew gotowana (sól, pieprz, nać pietruszki)	120g		kapusta kiszona z marchewką (olej, sól, pieprz)	120g	
	kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml		kompot owocowy	250ml	
PODWIECZOREK:					pieczywo przzenno-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	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
	papryka	90g		cukinia gotowana plastry	90g		papryka	90g	
	szpinak baby	10g		szpinak baby	10g		szpinak baby	10g	
	pasta z makreli z twarogiem (makrela, twaróg półtłustv. ioeurt naturalnv. sól.	50g	4,7	pasta z makreli z twarogiem (makrela, twaróg półtłustv. ioeurt naturalnv. sól.	50g	4,7	pasta z makreli z twarogiem (makrela, twaróg półtłustv. ioeurt naturalnv. sól.	50g	4,7
	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		
tluszcz ogółem (g)	74,1			74,6			77,6		
kwasy tluszczowe nasycone (g)	32,1			31,9			32,8		
węglowodany ogółem (g)	265,8			265,3			290,3		
mono i disacharydy (g)	56			57			51,3		
błonnik (g)	21,5			20,9			36,4		
sód	2064,4			2971,9			3189		