

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-01 piątek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 40 g	Krem z białych warzyw 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Buleczki maślane 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet maślany z indyka 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 341,8
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g	Krem z białych warzyw lekki z jogurtem 350 ml (MLE, SEL) Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko pieczone 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Buleczki maślane 1 szt (MLE, GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet maślany z indyka 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 320,6 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 353,6
2026-05-02 sobota	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata 10 g Papryka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa szpinakowa z zacierką 350 ml (MLE, GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 80 g Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy(aronia+porzeczk a+jabłko) 250 ml	Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 273,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 326,9
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa szpinakowa z zacierką lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka pieczony 80 g Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot owocowy(aronia+porzeczk a+jabłko) 250 ml	Banan 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 315,7 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 330,5
2026-05-03 niedziela	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Sałata 10 g Rzodkiewka 40 g	Zupa selerowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Klopsik wieprzowy z brokułami pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Kalafior 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczk a+jabłko) 250 ml	Koktajl jogurtowo-bananowy 200 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g (GLU) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 206,2 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 335,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-03 niedziela	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynka piastowska 20 g (GLU) Sałata 10 g Pomidor 40 g	Zupa selerowa lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Klopsik wieprzowy z brokulami pieczony 80 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Kalańior 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml	Koktajl jogurtowo-bananowy 200 ml (MLE) Biszkopty 30 g (GLU, JAJ)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 235,9 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 337
2026-05-04 poniedziałek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kasza kukurydziana na mleku 270 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz ukraiński 350 ml (MLE, SEL) Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80 g (GLU) Ziemniaki 160 g Surówka kopenhaska 120 g (MLE, GOR) Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 413,8 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kasza kukurydziana na mleku 270 ml (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek pietruszkowy 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 70 g (GLU) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Ratatouille lekkie 120 g Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Paszтет domowy wypiek własny 80 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 559,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 328,6
2026-05-05 wtorek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Sałata 10 g Ogórek kiszony 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa jarzynowa 350 ml (MLE, SEL) Risotto 260 g (SEL) Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 248,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 285
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa jarzynowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Risotto lekkostrawne 240 g (SEL) Surówka z kalarepy i marchewki 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Pomarańcza 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Mięso pieczone plasterki (schab) 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 235 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 295,5
2026-05-06 środa	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Rosół 350 ml (GLU, SEL) Kurczak po kujawsku 110 g (GLU, JAJ, GOR) Ziemniaki 160 g Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki z szynki 1 szt (GLU) Schab na kartki 20 g Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 315,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 308,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-06 środa	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Rosół 350 ml (GLU, SEL) Kurczak pieczony (udziec) 110 g Ziemniaki 160 g Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truskawk a+porzeczka) 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki z szynki 1 szt (GLU) Schab na kartki 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 227,9 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1
2026-05-07 czwartek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 50 g (GLU) Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z zielonego groszku 350 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 80 g (GLU) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń 250 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Sałata 10 g Rzodkiewka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 319
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynkowa extra wieprzowa 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Krem z zielonego groszku z jogurtem 350 ml (MLE, SEL) Bitka wieprzowa ze schabu 80 g (GLU) Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń 250 ml (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta z makrelą lekka 80 g (MLE, JAJ, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 432,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 324,9
2026-05-08 piątek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kasza kuskus na mleku 270 g (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Żurek 350 ml (MLE, GLU, SEL, S02) Mintaj smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka bułgarska(kapusta,marche w.papryka) 120 g (MLE) Kompot wiśniowy 250 ml	Serek straciatella 150 g (MLE, GLU)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet maślany z indyka 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 451,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 327,9
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kasza kuskus na mleku 270 g (MLE, GLU) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 350 ml (GLU, SEL) Mintaj pieczony w pomidorach 80 g (GLU, SEL, RYB) Ziemniaki 160 g Marchewka gotowana 120 g (GLU) Kompot wiśniowy 250 ml	Serek straciatella 150 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Filet maślany z indyka 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 292,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3
2026-05-09 sobota	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 40 g Sałata 10 g	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 80 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Mango lassi 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 346,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-01 do dnia 2026-05-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-09 sobota	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa inka na mleku b/c. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Dzem 30 g	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z indyka soute 80 g (GLU) Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Mango lassi 200 ml (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 405,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4
2026-05-10 niedziela	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Makaron na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pejzanka 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkułem włoskim 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Połędwica z piersi indyka 20 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 322 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Makaron na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Kotlet pożarski pieczony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkułem włoskim 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Jabłko 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Połędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 40 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 222,3 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1

Oznaczenia alergenów:

- MLE* - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
- GLU* - zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne,
- JAJ* - Jaja i produkty pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
- ORZ* - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne,
- SEL* - Seler i produkty pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
- RYB* - Ryby i produkty pochodne,
- SKO* - Skorupiaki i produkty pochodne,
- MIE* - Mięczaki i produkty pochodne,
- SOJ* - Soja i produkty pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,