

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-05-11 poniedziałek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z soczewicy z pomidorami 350 ml (MLE, SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 80 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 120 g (GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Zielonogórska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 315,5 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 321,4
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z oliwkami 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z dyni lekkostrawna 350 ml (SEL) Schab pieczony z morelami (faszerowany) z sosem 80 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g (SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Zielonogórska 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 310 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 314,5
2026-05-12 wtorek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna z chrzanem 80 g (JAJ, S02) Sałata 10 g Ogórek kwaszony 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 160 g (GLU, SEL) Kopytka 160 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 120 g Kompot truskawkowy 250 ml	Puding bananowy z chia, maliną i rodzynką 200 g (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 314,4 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 305,8
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa szpinakowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 160 g (GLU, SEL) Kopytka 160 g (GLU, JAJ) Sałatka z buraka 120 g Kompot truskawkowy 250 ml	Puding bananowy z chia, maliną i rodzynką 200 g (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 334 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88,9 Węglowodany ogółem [g] 311,4
2026-05-13 środa	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Mleko. 270 ml (MLE) Płatki kukurydziane 20 g 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 krupnik 350 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 323,9 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Mleko. 270 ml (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa krupnik 350 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 80 g (GLU, RYB) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml Sos paprykowy 60 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL)	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g Pomidor 40 g Sałata 20 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 329,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-14 czwartek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, SEL) Sznycel z kurczaka 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka czerwony coleslaw 120 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Rogal 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 451,6 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 366,1
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa minestrone lekkostrawne 350 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 70 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z fenkulem włoskim 120 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Rogal 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 575,2 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 382,9
2026-05-15 piątek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 20 g Jajko 1 szt (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z cukinii 350 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z serem 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Arbuz 250 g Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (GLU) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 265,3 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 339,6
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 20 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa z cukinii 350 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z serem 220 g (MLE, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (MLE) Jabłko 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Arbuz 250 g Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 307,1 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 342,3
2026-05-16 sobota	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kasza manna na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami 350 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń z musem brzoskwinowym 250 ml (MLE) Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Kurczak gotowany Tarczyński 50 g (GLU) Sałata 10 g Rzodkiewka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 275,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-16 sobota	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek waniliowy 80 g (MLE) Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa ziemniaczana z pomidorami lekka 350 ml (GLU, SEL) Pulpet wieprzowy 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń z musem brzoskwiniowym 250 ml (MLE) Cytryna 5 g	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] 2 317,5 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 347,6
2026-05-17 niedziela	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata 10 g Ogórek 40 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Kurczak caprese 80 g (MLE, GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Koktajl owocowy na jogurcie greckim 200 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki z szynki 2 szt (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 475,5 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 313,8
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa koperkowa lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Kurczak gotowany (udziec) 110 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Koktajl owocowy na jogurcie greckim 200 ml (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki z szynki 2 szt (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 448,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 317,4
2026-05-18 poniedziałek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kapuśniak 400 ml (SEL) Połędwiczki wieprzowe 80 g Kasza pęczak 160 g (GLU) Surówka wielowarzywna 120 g (SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml Sos pieczarkowo - śmietanowy 60 g (MLE, GLU)	Pomarańcza 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 323,6 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 g Pomidor 40 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa selerowa lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Połędwiczki wieprzowe 80 g Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 120 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml Sos ziołowy 60 g (MLE, GLU, SEL)	Pomarańcza 1 szt	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 332,5 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-11 do dnia 2026-05-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-05-19 wtorek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 80 g (JAJ, GOR) Sałata 10 g Ogórek kwaszony 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 70 g (GLU, SEL) Sos cebulowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z kap pejk z ogórk, pomid, kukurydzą, papryką i jog 120 g (MLE) Kompot truskawkowy 250 ml	Serek straciatella 150 g (MLE, GLU)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 286,6
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta jajeczna lekkostrawna 80 g (MLE, JAJ) Sałata 10 g Pomidor 40 g Kakao. 250 ml (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna 70 g (GLU, SEL) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 120 g (SEL) Kompot truskawkowy 250 ml	Serek straciatella 150 g (MLE, GLU)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka naturalna ze straganu wieprzowa 50 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 426,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 286,4
2026-05-20 środa	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Mleko. 270 ml (MLE) Płatki kukurydziane 20 g 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	Barszcz biały 350 ml (MLE, SEL) Tagine z kurczaka 150 g (ORZ) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Gruszka 1 szt Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek naturalny homogenizowany 80 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 473,8 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 339,6
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Mleko. 270 ml (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Barszcz biały lekkostrawny 350 ml (SEL) Potrawka z fileta z kurczaka lekka 150 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Serek waniliowy homogenizowany 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 20 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 291,5 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 337,2

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,