

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-01 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) Kasza kuskus 160 g (GLU) 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] 2 549,4 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 346,6
	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) Kasza kuskus 160 g (GLU) 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] 2 695,1 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 340,3
2026-06-02 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) Przecieraki z serem i boczkiem 280 g (MLE) Surówka z kalarepy i marchewki 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] 2 074,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 254,1
	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
2026-06-03 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) Kurzak 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 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 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-03 środa	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Bulka 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)	Bulka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Parówki z szynki 1 szt 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
2026-06-04 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 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	Jabłko 1 szt	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] 2 198,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bulka 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	Jabłko 1 szt	Bulka 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] 2 261,6 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 310,1
2026-06-05 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	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Miruna smażona 80 g (GLU, JAJ, RYB) 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] 2 314,5 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 304,3
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kasza kuskus na mleku 270 g (MLE, GLU) Bulka 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) Miruna pieczona w pomidorach 80 g (RYB) Ziemniaki 160 g Marchewka gotowana 120 g (GLU) Kompot wiśniowy 250 ml	Serek straciatella 150 g (MLE, GLU)	Bulka 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] 2 254,2 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 314,9
2026-06-06 sobota	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka na kartki 50 Sałata 10 g Ogórek kiszony 40	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Banan 1 szt	Bulka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 (MLE) Dżem 30 Pomidor 40 Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 85,9 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 371,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-06 sobota	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Sałata 10 g Szynka na kartki 50	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Sos pomidorowy 60 g (GLU) Ryz paraboliczny 160 g Surówka z selera z rodzynką 120 g (MLE, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Banan 1 szt	Pomidor 40 Ser biały 80 (MLE) Dżem 30 Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 266,5 Białko ogółem [g] 85,3 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 374,7
2026-06-07 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	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 200 ml (MLE)	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] 2 353,4 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 332,1
	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	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 200 ml (MLE)	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] 2 253,7 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 321,4
2026-06-08 poniedziałek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Ryz 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) Filet z kurczaka po bałkańsku 80 g (MLE, GLU) Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 160 g (GLU) Trio warzywne (marchewka, fasolka, groszek) 120 g (GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany z pieczoną gruszką 200 g (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] 2 252,5 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 329,5
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryz 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) Filet z kurczaka po bałkańsku diet. 100 g (MLE, GLU) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Mieszanka warzyw gotowanych lekka 120 g (SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany z pieczoną gruszką 200 g (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] 2 297 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 321,8
2026-06-09 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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-01 do dnia 2026-06-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-09 wtorek	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
2026-06-10 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 ogórkowa 350 ml (MLE, SEL) Miruna saute z pieca 100 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Melon 150 g 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] 2 386,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 322,5
2026-06-10 środa	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) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Melon 150 g 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] 2 336,1 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 326,9

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,