

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-01 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 Kapusta młoda duszona z koperkiem 120 g (GLU) Kompot owocowy(wiśnia+truska wka+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] 2 313,7 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sód [mg] 3 140,5
	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+truska wka+porzeczka) 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Bułka 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] 2 215,2 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Sód [mg] 2 831,8
2026-07-02 czwartek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 lekkostrawna z pieca 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) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 30 g Sałata 10 g Rzodkiewka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 280,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sód [mg] 2 619,2
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Zielonogórska 50 g Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) 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 lekkostrawna z pieca 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	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser biały 80 g (MLE) Dżem 30 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 343,5 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sód [mg] 2 214,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-03 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,marc hew,papryka) 120 g (MLE) Kompot wiśniowy 250 ml	Serek straciatella 200 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] 2 294,7 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sód [mg] 2 983,1
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	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) Miruna pieczona w pomidorach 80 g (RYB) Ziemniaki 160 g Marchewka gotowana 120 g (GLU) Kompot wiśniowy 250 ml	Serek straciatella 200 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] 2 262 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Sód [mg] 2 240
2026-07-04 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 g Dżem 20 g Sałata 10 g Ogórek kiszony 40 g	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	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 203,9 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Sód [mg] 3 244,8
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	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 g Dżem 30 g Pomidor 30 g	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	Pomidor 40 g Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) 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] 2 269,1 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Sód [mg] 2 908,4
2026-07-05 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 kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120 g (MLE) Kompot porzeczkowy 250 ml	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 250 ml (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z piersi indyka 20 g Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 212,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Sód [mg] 2 694,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-05 niedziela	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 jogurtem 120 g (MLE) Kompot porzeczkowy 250 ml	Koktajl jogurtowo-truskawkowy 250 ml (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Polędwica z piersi indyka 20 g Pomidor 40 g Sałata 5 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 221,8 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Sód [mg] 2 560,1
2026-07-06 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) Polędwiczki wieprzowe 80 g 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] 2 353,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Sód [mg] 2 381
	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) Polędwiczki wieprzowe 80 g 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] 2 380,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sód [mg] 2 400,1
2026-07-07 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) Carpaccio z buraczków 120 g (ORZ, SEZ) 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] 2 327,5 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 316,6 Sód [mg] 3 247,3
	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] 2 354,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 318 Sód [mg] 2 553,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-08 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 80 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy z jogurtem 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 20 g Ser żółty 30 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 339,3 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sód [mg] 3 344,4
	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 jarzynowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Miruna saute z pieca 80 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy z jogurtem 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 20 g Twaróg 60 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 20 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 272,2 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sód [mg] 2 736,6
2026-07-09 czwartek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Parówki z szynki 1 szt Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 350 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Mizéria z jogurtem 120 g (MLE) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 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] 2 211,5 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sód [mg] 2 918,3
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 30 g Parówki z szynki 1 szt Pomidor 40 g Sałata 10 g Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)	Zupa krupnik 350 ml (GLU, SEL) Sznycel z kurczaka z pieca 80 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 160 g Surówka z selera naciowego lekka 120 g (SEL) Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Brzoskwinia 1 szt 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] 2 382,1 Białko ogółem [g] 83,3 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 332 Sód [mg] 2 474,9
2026-07-10 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	Krem z cukinii łatwostrawny z jogurtem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Makaron zapiekany z serem 250 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Jabłko 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń 250 ml (MLE) 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] 2 317,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Sód [mg] 2 282,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-01 do dnia 2026-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-10 piątek	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Platki 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 Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Krem z cukinii łatwostrawny z jogurtem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Makaron zapiekany z serem 250 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 80 g Jabłko 1 szt Kompot porzeczkowy 250 ml	Budyń 250 ml (MLE) Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (GLU) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 366,3 Sód [mg] 2 190,3
-------------------	------------------------	--	--	---	---	---

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,