

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-06-11 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 Surówka czerwony coleslaw 120 g (JAJ, GOR) 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] 2 277,5 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 328,7
	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 marchwi i jabłka z fenkułem włoskim 120 g 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] 2 383,7 Białko ogółem [g] 83,5 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 334,9
2026-06-12 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	Banan 1 szt 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] 2 254,5 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 373,9
	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	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	Banan 1 szt 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] 2 296,3 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 376,6
2026-06-13 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 z indyka 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] 2 160,9 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 346,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-13 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 z indyka 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	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] 2 202,7 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6
2026-06-14 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 miodowo-musztardowy 110 g (GLU, GOR) 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) 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] 2 560,1 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 106,5 Węglowodany ogółem [g] 317
	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) Szynkowa drobiowa 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 276,9 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 317,4
2026-06-15 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) Polędwiczki wieprzowe 80 g Kasza pęczak 160 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (MLE) 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] 2 254,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 310,1
	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) Polędwiczki wieprzowe 80 g Sos ziołowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Surówka wielowarzywna lekka 120 g (MLE, JAJ, SEL) Kompot porzeczkowy 250 ml	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 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-16 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 80 g (GLU, SEL) Sos cebulowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z kap. pek. 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] 2 392 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 96,7 Węglowodany ogółem [g] 288,4
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bulka 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 80 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)	Bulka 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] 2 414,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 102,4 Węglowodany ogółem [g] 288,1
2026-06-17 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) Sos boloński 150 g (SEL) Makaron kokardki 160 g 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] 2 414,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Mleko. 270 ml (MLE) Płatki kukurydziane 20 g Bulka 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) Makaron kokardki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Jabłko 1 szt Cytryna 5 g	Bulka 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] 2 292,2 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 356,8
2026-06-18 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)	Barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL) Filet z indyka pieczony 80 g Sos paprykowy 60 g Ryż paraboliczny 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 120 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożem z miodem i czarnuszką 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 137,1 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 305,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-11 do dnia 2026-06-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-06-18 czwartek	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Bulka 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)	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (SEL) Filet z indyka pieczony 70 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 120 g Kompot owocowy(wiśnia+jablko) 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cytryna 5 g	Bulka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożem z miodem i czamuską 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 160 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 312,4
2026-06-19 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 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Papryka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowo-dyniowa z zacierką 350 ml (MLE, GLU, SEL) Miruna smażona 80 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki 160 g Surówka z młodej kapusty z koperkiem 120 g (GOR) Kompot porzeczkowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Herbata 1 szt Cukier 5 g Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 319,1 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 330,4
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bulka wrocławska 60 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Polędwica z piersi indyka 30 g Jajko 1 szt (JAJ) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa pomidorowa-dyniowa z zacierką lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Miruna saute z pieca 80 g (GLU, RYB) Sos koperkowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Spinak jogurtowy 120 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Herbata 1 szt Cukier 5 g Cytryna 5 g	Bulka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab pieczony 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 197,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 313,6
2026-06-20 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) Schab na kartki 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Arbuz 250 g Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Pasta twarogowo - łososiowa z koperkiem 80 g (MLE, RYB) Sałata 10 g Rzodkiewka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 226,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 316,3
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Kasza manna na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bulka wrocławska 70 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Schab na kartki 50 g Dżem truskawkowy niskosłodzony 20 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa kalafiorowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 80 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 60 g (MLE, GLU, SEL) Kasza jęczmienna 160 g (GLU) Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU) Kompot porzeczkowy 250 ml	Arbuz 250 g Cytryna 5 g	Bulka 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 5 g	Energia [kcal] 2 249,5 Białko ogółem [g] 81 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 318,6

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,