

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	4	5	7
		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-07-11 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
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	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
2026-07-12 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) Ziemniaki 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 Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 96 Węglowodany ogółem [g] 311,6
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	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) Ziemniaki 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 Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 317,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-13 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 z białej kapusty 400 ml (GLU, SEL) Pyzy 280 g Cebula zasmażana 30 g Surówka z ogórka kiszzonego i rzodkiewki 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	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] 2 243,8 Białko ogółem [g] 75,6 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 344,4
	DZIEKANÓW ŁĄTWOSTRAWNA	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) Pyzy 280 g Surówka wielowarzywna lekka 120 g (MLE, 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] 2 245,1 Białko ogółem [g] 75 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 353,9
2026-07-14 wtorek	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) Sałata 10 g Ogórek kwaszony 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 80 g (GLU) Sos cebulowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Surówka z kap. 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] 2 300,5 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 285,4
	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) Sałata 10 g Pomidor 40 g	Zupa pomidorowa z makaronem lekkostrawna 350 ml (GLU, SEL) Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 80 g (GLU) 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] 2 322,6 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 285,2
2026-07-15 środa	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) 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 z indyka 160 g (SEL) Makaron kokardki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Banan 1 szt Cytryna 5 g	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Rzodkiewka 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 328,8 Białko ogółem [g] 86,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 352

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-15 środa	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) 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) Sos boloński z indyka 160 g (SEL) Makaron kokardki 160 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Banan 1 szt Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek 80 g (MLE) Pomidor 40 g Sałata 20 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 312,5 Białko ogółem [g] 84,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 355,9
	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Płatki owsiane na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Ogórek kiszony 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cytryna 5 g Cukier 10 g	Barszcz czerwony 350 ml (MLE, SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos paprykowy 60 g Kasza bulgur 160 g (GLU) 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) Twarożek z miodem i czarnuszką 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 193,4 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 303,8
2026-07-16 czwartek	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Płatki owsiane na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Wieprzowina z zapiecka 50 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cytryna 5 g Cukier 10 g	Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml (SEL) Filet z kurczaka pieczony 80 g Sos jarzynowy 60 g (GLU, SEL) Kasza bulgur 160 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem 120 g Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Twarożek z miodem i czarnuszką 80 g Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 10 g	Energia [kcal] 2 224,5 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 310,6
	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Zacierka na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 60 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Półdewica 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 jarzynowa 350 ml (MLE, 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] 2 285,3 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 328,1
2026-07-17 piątek	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Zacierka na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Kajzerka 1 szt (GLU) Masło 10 g (MLE) Półdewica 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 jarzynowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Miruna saute z pieca 80 g (GLU, RYB) Sos cytrynowy 60 g (MLE, GLU) Ziemniaki 160 g Ratatouille lekkie 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Drożdżówka z serem 1 szt (MLE, GLU, JAJ) Herbata 1 szt Cukier 5 g Cytryna 5 g	Bułka 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] 2 280 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 319,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-18 sobota	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) 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) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g 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] 2 177,1 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 317,8
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Ryż na mleku 270 ml (MLE) Bułka 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) Ziemniaki 160 g Brokuły 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Arbuz 250 g Cytryna 5 g	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 5 g	Energia [kcal] 2 200,4 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 320
2026-07-19 niedziela	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU) Sałata 10 g Ogórek 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynkowa extra wieprzowa 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 229,2 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 294,2
	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Jogurt owocowy 1 szt (MLE) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU) Sałata 10 g Pomidor 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL) Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g (GLU) Ryż paraboliczny 160 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g Kompot porzeczkowy 250 ml	Serek homogenizowany 1 szt (MLE)	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Jajko 1 szt (JAJ) Szynkowa extra wieprzowa 20 g (GLU) Pomidor 40 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 294,1 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 299,9
2026-07-20 poniedziałek	DZIEKANÓW PODSTAWOWA	Płatki żytnie na mleku 270 ml (MLE, GLU) Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 50 g (GLU) Rzodkiewka 40 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g Sałata 10 g	Zupa szpinakowa z jajkiem 350 ml (MLE, GLU, JAJ, SEL) Pierogi leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 120 g Kompot wiśniowy 250 ml	Mandarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Papryka 40 g Sałata 10 g Cytryna 5 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Energia [kcal] 2 277,1 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 289,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 KUCHNIA GŁÓWNA

2026-07-20 poniedziałek	DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA	Płatki żytnie na mleku 270 ml (MLE, GLU) Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka tostowa z kurczaka 50 g (GLU) Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g Pomidor 40 g Salata 10 g	Zupa szpinakowa lekkostrawna 350 ml (SEL) Pierogi leniwe 260 g (MLE, GLU, JAJ) Mus truskawkowy 120 g Kompot wiśniowy 250 ml	Mandarynka 1 szt Cytryna 5 g	Bułka wrocławska 120 g (GLU) Masło 10 g (MLE) Szynka z zalewy wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, GOR) Pomidor 40 g Salata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Cytryna 5 g	Energia [kcal] 2 233,6 Białko ogółem [g] 82,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 289,3
-------------------------	------------------------	---	---	--	--	---

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,