

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |                        | 1                                                                                                                                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                                                                                                                                                      | 4                                                         | 5                                                                                                                                                                                                                 | 7                                                                                                                                |
|-------------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                        | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                           | SUMA                                                                                                                             |
| 2026-06-21 niedziela    | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałata 10 g<br>Ogórek 40 g<br>Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )                                                   | Zupa koperkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryż paraboliczny 160 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot porzeczkowy 250 ml                                                   | Koktajl owocowy na jogurcie greckim 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki z szynki 2 szt<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                     | <b>Energia [kcal] 2 357,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 94,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 91</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 305,7</b>   |
|                         | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )                                                     | Zupa koperkowa lekkostrawna 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Pałki z kurczaka pieczone w ziołach 140 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos jarzynowy 60 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Ryż paraboliczny 160 g<br>Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 120 g<br>Kompot porzeczkowy 250 ml | Koktajl owocowy na jogurcie greckim 200 ml ( <b>MLE</b> ) | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Parówki z szynki 2 szt<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                        | <b>Energia [kcal] 2 437,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 95,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 96,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 317,4</b> |
| 2026-06-22 poniedziałek | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Płatki żytnie na mleku 270 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa z kurczaka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Rzodkiewka 40 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g<br>Sałata 10 g | Zupa szpinakowa z jajkiem 350 ml ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Ser biały obiad 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Makaron kokardki 160 g<br>Mus truskawkowy 120 g<br>Kompot wiśniowy 250 ml                                                                                     | Mandarynka 1 szt                                          | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет domowy wypiek własny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Papryka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Cytryna 5 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g | <b>Energia [kcal] 2 261,2</b><br><b>Białko ogółem [g] 84,7</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,1</b> |
|                         | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Płatki żytnie na mleku 270 ml ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka tostowa z kurczaka 50 g ( <b>GLU</b> )<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g       | Zupa szpinakowa lekkostrawna 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Ser biały obiad 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Makaron kokardki 160 g<br>Mus truskawkowy 120 g<br>Kompot wiśniowy 250 ml                                                                                                 | Mandarynka 1 szt<br>Cytryna 5 g                           | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Paszтет domowy wypiek własny 80 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g    | <b>Energia [kcal] 2 217,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 78,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,5</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 329,3</b> |
| 2026-06-23 wtorek       | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Szynka na kartki 50<br>Papryka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )                                                                   | Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet mielony smażony 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki 160 g<br>Buraczki gotowane 120 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot porzeczkowy 250 ml                                                                             | Truskawki 150 g<br>Cytryna 5 g                            | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek figa z makiem 80<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                  | <b>Energia [kcal] 2 239,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 81,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 79,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 316,9</b> |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                     |                        |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                      |
|---------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-23 wtorek   | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Bulka wrocławska 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Szynka na kartki 50<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml (MLE, GLU, SEL)                                                         | Zupa grysikowa z lubczykiem 350 ml (GLU, SEL)<br>Kotlet mielony pieczony 80 g (GLU, JAJ)<br>Sos pomidorowy 60 g (GLU)<br>Ziemniaki 160 g<br>Buraczki gotowane 120 g (MLE, GLU)<br>Kompot porzeczkowy 250 ml | Truskawki 150 g<br>Cytryna 5 g                         | Bulka wrocławska 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Twarożek figa z makiem 80 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                                               | Energia [kcal] 2 304,4<br>Białko ogółem [g] 82,4<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Węglowodany ogółem [g] 328,6 |
| 2026-06-24 środa    | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Kasza manna na mleku 270 ml (MLE, GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g | Zupa solferino 350 ml (MLE, SEL)<br>Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 240 g (MLE, GLU)<br>Surówka kopenhaska 120 g (MLE, GOR)<br>Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) 250 ml          | Budyń 250 ml (MLE)                                     | Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Pasta z ciecierzycy a la bruschetta 60 g (SEZ)<br>Szynkowa extra wieprzowa 20 g (GLU)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g | Energia [kcal] 2 298,7<br>Białko ogółem [g] 94,1<br>Tłuszcz [g] 65,9<br>Węglowodany ogółem [g] 344,1 |
|                     | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Kasza manna na mleku 270 ml (MLE, GLU)<br>Bulka wrocławska 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Twarożek z oliwkami 80 g (MLE)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata lodowa 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g    | Zupa solferino lekka 350 ml (SEL)<br>Zapiekanka ziemniaczana z mięsem mielonym (indyk) 240 g (MLE, GLU)<br>Kalafior 120 g (MLE, GLU)<br>Kompot owocowy(wiśnia+truskawka+porzeczka) 250 ml                   | Budyń 250 ml (MLE)                                     | Bulka wrocławska 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Szynkowa extra wieprzowa 50 g (GLU)<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g                                                      | Energia [kcal] 2 307,5<br>Białko ogółem [g] 95,4<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Węglowodany ogółem [g] 338,7 |
| 2026-06-25 czwartek | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g<br>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)                 | Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Kotlet schabowy 80 g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 160 g<br>Marchewka gotowana 120 g (GLU)<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml                                           | Serek bananowy z maskarpone 150 g (MLE)<br>Cytryna 5 g | Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Rzodkiewka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                                      | Energia [kcal] 2 316,1<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 61,8<br>Węglowodany ogółem [g] 355,4   |
|                     | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Ser biały 80 g (MLE)<br>Dżem 30 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g<br>Jogurt owocowy 1 szt (MLE)                 | Zupa zacierkowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Kotlet schabowy z pieca 80 g (GLU, JAJ)<br>Ziemniaki 160 g<br>Marchewka gotowana 120 g (GLU)<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml                                   | Serek bananowy z maskarpone 150 g (MLE)<br>Cytryna 5 g | Chleb pszenno-żytni 120 g (GLU)<br>Masło 10 g (MLE)<br>Polędwica z piersi indyka 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                                         | Energia [kcal] 2 384,8<br>Białko ogółem [g] 94,2<br>Tłuszcz [g] 63,2<br>Węglowodany ogółem [g] 357,9 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                      |                        |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                           |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                      |
|----------------------|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-26 piątek    | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 60 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Szynkowa drobiowa 20 g<br>Pomidor 40 g | Krem z kalafiora z jogurtem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kompot porzeczkowy 250 ml                                                         | Jabłko 1 szt                              | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g           | Energia [kcal] 2 189,7<br>Białko ogółem [g] 85,3<br>Tłuszcz [g] 68,3<br>Węglowodany ogółem [g] 324,8 |
|                      | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta jajeczna lekkostrawna 60 g ( <b>MLE, JAJ</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Szynkowa drobiowa 20 g        | Krem z kalafiora z jogurtem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki dietetyczne z serem 2 szt ( <b>MLE, GLU, JAJ</b> )<br>Sos jogurtowo-serowy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Kompot porzeczkowy 250 ml                                                         | Jabłko 1 szt                              | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Serek wiejski z ricottą 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g              | Energia [kcal] 2 221,8<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 72<br>Węglowodany ogółem [g] 330       |
| 2026-06-27 sobota    | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 30 g<br>Sałata 10 g<br>Papryka 40 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g    | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Miruna saute z pieca 80 g ( <b>GLU, RYB</b> )<br>Sos bazyliowy z pesto 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki 160 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml          | Serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet maślany z indyka 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g                           | Energia [kcal] 2 183,8<br>Białko ogółem [g] 85,4<br>Tłuszcz [g] 61<br>Węglowodany ogółem [g] 320,3   |
|                      | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Jogurt owocowy 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Miód 30 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g       | Zupa pomidorowa z ryżem lekkostrawna 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Miruna saute z pieca 80 g ( <b>GLU, RYB</b> )<br>Sos bazyliowy z pesto 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki 160 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120 g<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml  | Serek homogenizowany 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Filet maślany z indyka 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g                              | Energia [kcal] 2 217,4<br>Białko ogółem [g] 83,6<br>Tłuszcz [g] 65,7<br>Węglowodany ogółem [g] 323,8 |
| 2026-06-28 niedziela | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mus jabłkowy 30 g<br>Sałata 10 g<br>Rzodkiewka 40 g                  | Zupa selerowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Kalafior 120 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml | Banan 1 szt                               | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany premium 50 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>Papryka 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g | Energia [kcal] 2 251,8<br>Białko ogółem [g] 81,2<br>Tłuszcz [g] 74,4<br>Węglowodany ogółem [g] 333,4 |

Jadłospisy za okres od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 KUCHNIA GŁÓWNA

|                         |                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                       |
|-------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-28 niedziela    | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Kawa zbożowa inka na mleku. 250 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> )<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Mus jabłkowy 30 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g                                                  | Zupa selerowa lekkostrawna 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Bitka wieprzowa lekkostrawna z pieca 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pomidorowy 60 g ( <b>GLU</b> )<br>Kasza jęczmienna 160 g ( <b>GLU</b> )<br>Kalafior 120 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml | Banan 1 szt                                                        | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Kurczak gotowany premium 50 g ( <b>GLU, SOJ, GOR</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g | Energia [kcal] 2 281,7<br>Białko ogółem [g] 79,2<br>Tłuszcz [g] 78,9<br>Węglowodany ogółem [g] 335,2  |
| 2026-06-29 poniedziałek | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Kasza kukurydziana na mleku 270 ml ( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g | Barszcz ukraiński 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki 160 g<br>Surówka kopenhaska 120 g ( <b>MLE, GOR</b> )<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml                                                             | Deser grecki z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE</b> ) | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                 | Energia [kcal] 2 209,3<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 54,5<br>Węglowodany ogółem [g] 338,6 |
|                         | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Kasza kukurydziana na mleku 270 ml ( <b>MLE</b> )<br>Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek pietruszkowy 80 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                   | Barszcz czerwony lekkostrawny 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Udziec z indyka pieczony z jabłkami 80 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos koperkowy 60 g ( <b>MLE, GLU</b> )<br>Ziemniaki 160 g<br>Ratatouille lekkie 120 g<br>Kompot owocowy(aronia+porzeczka+jabłko) 250 ml                                | Deser grecki z jabłkiem pieczonym i cynamonem 200 g ( <b>MLE</b> ) | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony 50 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 5 g                                    | Energia [kcal] 2 256,6<br>Białko ogółem [g] 101,7<br>Tłuszcz [g] 64,1<br>Węglowodany ogółem [g] 336,1 |
| 2026-06-30 wtorek       | DZIEKANÓW PODSTAWOWA   | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Wieprzowina z zapiecka 50 g<br>Sałata 10 g<br>Ogórek kiszony 40 g<br>Kakao. 250 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                           | Zupa jarzynowa 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Risotto 260 g ( <b>SEL</b> )<br>Mizeria ze śmietaną i szczypiorkiem 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml                                                                                                            | Pomarańcza 1 szt                                                   | Chleb pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g                      | Energia [kcal] 2 248,8<br>Białko ogółem [g] 91,2<br>Tłuszcz [g] 90,3<br>Węglowodany ogółem [g] 285    |
|                         | DZIEKANÓW ŁATWOSTRAWNA | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Wieprzowina z zapiecka 50 g<br>Sałata 10 g<br>Pomidor 40 g<br>Kakao. 250 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Zupa jarzynowa lekkostrawna 350 ml ( <b>SEL</b> )<br>Risotto lekkostrawne 240 g ( <b>SEL</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z jogurtem 120 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy(wiśnia+jabłko) 250 ml                                                                                     | Pomarańcza 1 szt                                                   | Bułka wrocławska 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło 10 g ( <b>MLE</b> )<br>Mięso pieczone plasterki (schab) 50 g<br>Pomidor 40 g<br>Sałata 10 g<br>Herbata 1 szt<br>Cukier 10 g<br>Cytryna 10 g                 | Energia [kcal] 2 233,1<br>Białko ogółem [g] 91,5<br>Tłuszcz [g] 86<br>Węglowodany ogółem [g] 296,3    |

### **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,