Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-01 wtorek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***GLU***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***MLE***) Dżem szt 1 szt Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Kartacze z mięsem diet. 3 szt (***GLU, JAJ***) Marchewka talarki z natką 150 g Truskawki 100 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Pasta twarogowa z warzywami 80 g (***MLE, SEL***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,7** **Białko ogółem [g] 85,5** **Tłuszcz [g] 108,5** **Węglowodany ogółem [g] 367,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28**
2025-07-02 środa	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***) Pasta jajeczna 80 g (***JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa z soczewicy czerwonej diet. 400 ml (***SEL, ŁUB***) Szynka pieczona 100 g Kasza kuskus 180 g (***GLU***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***GLU***) Szpinak 80 g (***GLU***) Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***MLE, JAJ***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 497,4** **Białko ogółem [g] 131,2** **Tłuszcz [g] 93,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6**
2025-07-03 czwartek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (***GLU, SEL***) Klopsik z indyka z oliwkami 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 180 g Jarzynka z koperkiem 80 g (***SEL***) Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Hummus z pesto rosso 80 g Schab na kartki 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,6** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 329,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2**
2025-07-04 piątek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***GLU***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Naleśniki z serem II 2 szt (***MLE, GLU, JAJ***) Sos jogurtowo-truskawkowy 80 g (***MLE***) Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (***MLE, JAJ, RYB***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,3** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 83,6** **Węglowodany ogółem [g] 304,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,5**
2025-07-05 sobota	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami i świeżą bazylią 80 g (***MLE***) Kaziuk 30 g (***GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Medalion drobiowy z puree z marchewki 100 g Ziemniaki 180 g Brokuły 150 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,8** **Białko ogółem [g] 102,2** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 320,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-06 niedziela	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały 80 g (***MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (***GLU, SEL***) Kasza orkiszowa 180 g Kalafior 150 g Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka z indyka 30 g (***GLU***) Jajko 1 szt (***JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 390,6** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 95,3** **Węglowodany ogółem [g] 283,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,4**
2025-07-07 poniedziałek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***MLE, GLU, JAJ, SOJ***) Masło 20 g (***MLE***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 400 ml (***SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z mandarynkami 120 g Ryż 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka na kartki 30 g Schab parowany 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,7** **Białko ogółem [g] 94** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 338,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5**
2025-07-08 wtorek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Twarożek z ziołami 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (***MLE, GLU, SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***MLE, GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt Brokuły 80 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***GLU***) Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 150 g (***MLE, GLU***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,9** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 333,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**
2025-07-09 środa	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***MLE, GLU***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynkowa extra 30 g (***GLU, SOJ, GOR***) Twarożek bazyliowy 80 g (***MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Botwinka lekka 400 ml (***SEL***) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (***1-GLU***) Sos ziołowy 60 g (***GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Kompot rabarbarowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***GLU***) Ser mozarella 30 g (***MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,7** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 100,9** **Węglowodany ogółem [g] 337,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9**
2025-07-10 czwartek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (***MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Ser biały 80 g (***MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g Miód szt. 1 szt	Zupa ryżanka z pomidorami pelati (ryż brązowy) 400 ml (***SEL***) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt Sałata z sosem vinegret 70 g	Chleb pszenno-żytni 40 g (***GLU, OZI, OWŁ, SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb razowy 40 g (***GLU, JAJ, SOJ, SEZ***) Masło 20 g (***MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta warzywna 80 g (***SEL***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,2** **Białko ogółem [g] 94,3** **Tłuszcz [g] 86,1** **Węglowodany ogółem [g] 326** **Błonnik pokarmowy [g] 35,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Dussmann Polska sp. z o.o. Dora Metal
ul. Racjonalizacji 5, 02-673, Warszawa

Oznaczenia alergenów:

1-GLU - Zboża zawierające gluten, tj. pszenica (w tym orkisz i pszenica khorasan), żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także prod. pochodne,
2-SKO - Skorupiaki i produkty pochodne,
3-JAJ - Jaja i produkty pochodne,
4-RYB - Ryby i produkty pochodne,
5-OZI - Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne,
6-SOJ - Soja i produkty pochodne,
7-MLE - Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8-OWŁ - Orzechy tj. migdały, laskowe, włoskie, nerkowca, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia lub Queensland, a także produkty pochodne.,
9-SEL - Seler i produkty pochodne,
10-GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
11-SEZ - Nasiona sezamu i produkty pochodne,
12-S02 - Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr,
13-ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
14-MIĘ - Mięczaki i produkty pochodne,