Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella kulki mini 40 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Schab pieczony z morelą 100 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z soczewicy czerwonej diet. 80 g (***13-ŁUB***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,1** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 331** **Sód [mg] 2 052** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 73,1**
2025-07-22 wtorek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 130 g Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka na kartki 30 g Pasta drobiowo warzywna 80 g (***9-SEL***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 100,2** **Węglowodany ogółem [g] 297,2** **Sód [mg] 3 147,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4** **suma cukrów prostych [g] 97,5**
2025-07-23 środa	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek figowy 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa ziemniaczanka z natką 400 ml (***9-SEL***) Sos boloński wieprzowy lekkostrawny 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Makaron spaghetti 180 g (***1-GLU***) Kalafior 150 g Kompot owocowy 250 ml Arbuz 200 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,3** **Białko ogółem [g] 94,6** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 330,1** **Sód [mg] 2 669,7** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1** **suma cukrów prostych [g] 79,5**
2025-07-24 czwartek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Filet z indyka pieczony 100 g Sos pomidorowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Szpinak 150 g (***1-GLU***) Kompot owocowy 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Sałatka kalafiorowa z jajkiem diet. 150 g (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,6** **Białko ogółem [g] 99,2** **Tłuszcz [g] 94,7** **Węglowodany ogółem [g] 285,1** **Sód [mg] 3 099,7** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 85,3**
2025-07-25 piątek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z jabłkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Surówka z cukinią i marchewką lekka 70 g Jarzynki po grecku 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Schab na kartki 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,7** **Białko ogółem [g] 86** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 284,2** **Sód [mg] 3 220,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6** **suma cukrów prostych [g] 79,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 KUCHNIA GŁÓWNA

2025-07-26 sobota	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Szynka pieczona z warzywami 100 g (***1-GLU, 9-SEL***) Sos pietruszkowy 60 g (***1-GLU***) Kasza orkiszowa 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g Kompot owocowy 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 322,2** **Sód [mg] 3 052,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2** **suma cukrów prostych [g] 101,9**
2025-07-27 niedziela	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pałki z kurczaka w marynacie miodowej (pieczone) 2 szt (***10-GOR***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 g Kompot owocowy 250 ml Banan 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,2** **Białko ogółem [g] 126** **Tłuszcz [g] 104,3** **Węglowodany ogółem [g] 327,7** **Sód [mg] 3 231,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 101,1**
2025-07-28 poniedziałek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab parowany 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Brokuły 150 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Hummus z suszonymi pomidorami 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,6** **Białko ogółem [g] 111** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,9** **Sód [mg] 3 324,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 73,8**
2025-07-29 wtorek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z pomidorami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa kalafiorowa z kaszą jęczmienną 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Rolada drobiowa ze szpinakiem 100 g Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Sałata z jogurtem greckim 70 g (***7-MLE***) Arbuz 200 g Kompot owocowy 250 ml	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Sałatka makaronowa z kurczakiem wędzonym lekka 150 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,5** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 88,7** **Węglowodany ogółem [g] 341,5** **Sód [mg] 3 441,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9** **suma cukrów prostych [g] 95,2**
2025-07-30 środa	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) pierogi z mięsem II diet. 240 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Marchewka talarki z natką 80 g Sałatka z buraka diet. 70 g Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna z awokado 80 g (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,4** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 124,9** **Węglowodany ogółem [g] 333,1** **Sód [mg] 3 572,1** **Błonnik pokarmowy [g] 26,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7** **suma cukrów prostych [g] 81,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-07-31 czwartek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta z serka wiejskiego, suszonych pomidorów i bazylii 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Filet z indyka pieczony 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa grysikowa z lubczykiem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Pulpet po hiszpańsku drobiowy 100 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Sos z pomidorów pelati 60 g Ziemniaki 180 g Surówka z cukinii 70 g (***7-MLE***) Jarzynka z koperkiem 80 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Sałatka jarzynowa lekkostrawna 150 g (***3-JAJ, 9-SEL***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,4** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 341,1** **Sód [mg] 3 499,2** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7** **suma cukrów prostych [g] 109,1**

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,