Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-01 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***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Naleśniki z serem II 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 7-MLE***) Sos jogurtowo-jagodowy 80 g (***7-MLE***) 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***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Pasta z tuńczyka 80 g (***3-JAJ, 4-RYB, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303,5** **Białko ogółem [g] 94,9** **Tłuszcz [g] 98,8** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **Błonnik pokarmowy [g] 21,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9** **suma cukrów prostych [g] 104,1**
2025-08-02 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***) Pasta z kurczaka wędzonego z serem diet. 80 g (***7-MLE***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Medalion drobiowy z pulpą mango 100 g Kasza orkiszowa 180 g Brokuły 150 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***) Ser mozarella kulki mini 50 g (***7-MLE***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,5** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 308,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 83**
2025-08-03 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***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem muszelki 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Karkówka pieczona 100 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Kalafior 150 g 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***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,4** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 95,4** **Węglowodany ogółem [g] 290,6** **Błonnik pokarmowy [g] 24** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5** **suma cukrów prostych [g] 73,6**
2025-08-04 poniedziałek	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***) Pyzdra szynkowa 30 g Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa marchwianka 400 ml (***9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Ryż 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 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***) 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] 2 577,4** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 83,7** **Węglowodany ogółem [g] 369,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 96,7**
2025-08-05 wtorek	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 Twarożek z ziołami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Pieczeń rzymska z jajkiem 100 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Surówka z sałaty i warzyw mieszanych lekka 70 g Brokuły 80 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***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Sałatka makaronowa z wędliną i warzywami diet. 150 g (***1-GLU, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,7** **Białko ogółem [g] 117,4** **Tłuszcz [g] 90,1** **Węglowodany ogółem [g] 336,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **suma cukrów prostych [g] 71,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-06 środa	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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek bazyliowy 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***) Kieszonki drobiowe ze szpinakiem i suszonymi pomidorami z pieca 100 g (***1-GLU***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Surówka z marchwi i jabłka 70 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 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***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,9** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 96,9** **Węglowodany ogółem [g] 351,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 105,4**
2025-08-07 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***) Ser biały 80 g (***7-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 (***9-SEL***) Kotlet schabowy z pieca diet. 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana mini 80 g Sałata z sosem vinegret 70 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***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Sałatka brokułowa z kurczakiem lekka 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,3** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 93,6** **Węglowodany ogółem [g] 333,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 88,8**
2025-08-08 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***) Kaziuk 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany natur kg 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone lekkostrawna 400 ml (***9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Makaron orzo 180 g (***1-GLU***) Sos koperkowo-cytrynowy 60 g Seler z gotowaną dynią i natką pietruszki 150 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***) Szynka z piersi kurczaka 30 g (***1-GLU***) Hummus buraczkowy 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304** **Białko ogółem [g] 87,4** **Tłuszcz [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 341,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 66,7**
2025-08-09 sobota	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Kawa mleczna 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kajzerka 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 35 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 35 g (***1-GLU, 6-SOJ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser biały 80 g (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z indyka pieczony 100 g Sos majerankowy 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) 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***) Pyzdra szynkowa 30 g Szynka naturalna ze straganu 30 g Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,5** **Białko ogółem [g] 100,1** **Tłuszcz [g] 82,8** **Węglowodany ogółem [g] 303,7** **Błonnik pokarmowy [g] 24,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 90,4**
2025-08-10 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***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Stek schabowy diet. 100 g (***1-GLU***) Sos pietruszkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Kalafior 80 g Surówka z pomidora b/cebuli 70 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***) Szynka z zalewy Szuster 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,7** **Białko ogółem [g] 111,4** **Tłuszcz [g] 93,5** **Węglowodany ogółem [g] 282,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3** **suma cukrów prostych [g] 74,1**

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,