Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-11 do dnia 2025-08-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-08-11 poniedziałek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek wiejski ze szczypiorkiem 80 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa ziemniaczanka z pomidorami pelati 400 ml (***9-SEL***) Filet z kurczaka po toskańsku 100 g (***1-GLU, 7-MLE***) Kopytka 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Brukselka 80 g Surówka z cukinii b/c 70 g (***7-MLE***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Morele 2 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynkowa extra 60 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata owocowa 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,6** **Białko ogółem [g] 106,5** **Tłuszcz [g] 94,9** **Węglowodany ogółem [g] 305,5** **Błonnik pokarmowy [g] 34,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 57,1**
2025-08-12 wtorek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Jogurt owocowy 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek miętowy 80 g (***7-MLE***) Szynka Natura Lukullus 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Krem z dyni b/pestek słonecznika 400 ml (***9-SEL***) Zraz schabowy z szynką diet. 100 g (***1-GLU***) Kasza orkiszowa 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Melon miodowy 150 g	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Filet z indyka maślany 30 g Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Pomidor b/ skórki 90 g Szpinak baby 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 010,4** **Białko ogółem [g] 100,6** **Tłuszcz [g] 71** **Węglowodany ogółem [g] 250,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 48,2**
2025-08-13 środa	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka tostowa z kurcząt 30 g (***1-GLU***) Serek homogenizowany z natką pietruszki 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Rumianek 1 szt	Zupa selerowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Filet z kurczaka pieczony 100 g Sos potrawkowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Brokuły 80 g Surówka z marchwi i jabłka 70 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Schab parowany 30 g Pasta z tofu z koperkiem 80 g (***6-SOJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 115,8** **Białko ogółem [g] 96,9** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 248,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 42,1**
2025-08-14 czwartek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Kakao 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Twarożek z awokado i pietruszką 80 g (***7-MLE***) Krakowska sucha extra 30 g (***6-SOJ, 9-SEL, 10-GOR***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Żurek z jajkiem i ziemniakami diet. 400 ml (***1-GLU, 3-JAJ, 9-SEL***) Gulasz wieprzowy z szynki lekki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kasza gryczana biała 180 g Dynia gotowana z selerem i świeżym rozmarynem 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 60 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta z cukinii lekka 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,8** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 84,8** **Węglowodany ogółem [g] 340,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 64,6**
2025-08-15 piątek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka bankietowa 30 g (***1-GLU***) Serek wiejski z koperkiem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa kalafiorowa 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Dorsz pieczony z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Ziemniaki 180 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Nektarynka 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g (***1-GLU***) Pasta jajeczna z makrelą 80 g (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 068,9** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 81,8** **Węglowodany ogółem [g] 252,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 45,2**
2025-08-16 sobota	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Kawa mleczna bez cukru 250 g (***1-GLU, 7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pasta twarogowa z suszonymi pomidorami 80 g (***7-MLE***) Łopatka z pietruszką 30 g (***1-GLU***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa z cukinii z kaszą jęczmienną 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Kotlet mielony wieprzowy (smażony) 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Ziemniaki 180 g Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy bez cukru 250 ml Kiwi 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 130,2** **Białko ogółem [g] 94,8** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 266,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 56,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-08-17 niedziela	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Kakao bez cukru 250 g (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 60 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 300 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Bitka z kurczaka lekka 100 g (***1-GLU***) Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ryż brązowy 180 g Brokuły 150 g Kompot owocowy bez cukru 250 ml Jabłko 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło 20 g (***7-MLE***) Kurczak gotowany z kurnej półki 30 g Jajko 1 szt (***3-JAJ***) Pomidor 90 g Sałata lodowa 10 g Herbata 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 217,3** **Białko ogółem [g] 103,6** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 293,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 42**
2025-08-18 poniedziałek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Chleb pszenno-żytni 120 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	Barszcz ukraiński diet. 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Schab pieczony ze śliwką 100 g Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Brzoskwinia 1 szt	Chleb pszenno-żytni 120 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) 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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,6** **Białko ogółem [g] 97,8** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 295,6** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 54,7**
2025-08-19 wtorek	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Kasza manna na mleku 250 ml (***1-GLU, 7-MLE***) Grahamka mini 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło porcjowane 2 szt (***7-MLE***) Pierś z kurnej półki 50 g (***1-GLU***) Pasta twarogowa z warzywami 80 g (***7-MLE, 9-SEL***) Pomidory koktajlowe 70 g Papryka 30 g Roszponka 10 g Kefir 1 szt (***7-MLE***) Rumianek 1 szt Cukier stick 1 szt	Zupa brokułowa z ryżem brązowym 300 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Udziec z kurczaka pieczony z jabłkami i żurawiną 140 g Sos pietruszkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 120 g Bukiet warzyw 3-skł. 120 g Kompot owocowy 250 ml Morele 2 szt	Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Chleb razowy 50 g (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 11-SEZ***) Masło porcjowane 2 szt (***7-MLE***) Schab parowany 50 g Jajko w jogurcie z koperkiem 1 szt (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 60 g Papryka 30 g Roszponka 10 g Herbata porcjowana 1 szt Cukier stick 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,3** **Białko ogółem [g] 124,4** **Tłuszcz [g] 86,3** **Węglowodany ogółem [g] 315,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9** **suma cukrów prostych [g] 93,5**
2025-08-20 środa	Elżbieta Cukrzyca Lekkostrawna	Płatki jęczmienne na jogurcie z malinami i płatkami migdałowymi 200 g (***1-GLU, 5-OZI, 7-MLE, 8-OWŁ***) Grahamka mini 2 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Masło porcjowane 2 szt (***7-MLE***) Szynkowa extra 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Miód szt. 1 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Herbata porcjowana 1 szt Cukier stick 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jaglanej 300 ml (***9-SEL***) Potrawka wieprzowa 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ryż brązowy 180 g Kalafior 120 g Kalafior 120 g Banan 1 szt Kompot owocowy 250 ml	Grahamka mini 1 szt (***1-GLU, 3-JAJ, 6-SOJ, 7-MLE, 11-SEZ***) Chleb pszenny 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Masło porcjowane 2 szt (***7-MLE***) Szynkowa extra 50 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Pasta twarogowo jajeczna z jabłkiem diet. 80 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidory koktajlowe 50 g Ogórek kiszony 30 g Roszponka 10 g Herbata porcjowana 1 szt Cukier stick 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,6** **Białko ogółem [g] 121,5** **Tłuszcz [g] 79,3** **Węglowodany ogółem [g] 375,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **suma cukrów prostych [g] 111,4**

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,