Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 KUCHNIA GŁÓWNA

		1	3	5	7
		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2025-10-11 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 40 g (***1-GLU, 5-OZI, 8-OWŁ, 11-SEZ***) Bułka wrocławska 40 g (***1-GLU***) 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 Cukier 10 g	Zupa z cukinii z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Befsztyk wieprzowy z pieca 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza bulgur 180 g (***1-GLU***) Buraczki 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 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***) Ser mozarella 30 g (***7-MLE***) Szynka od szwagra 30 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,5** **Białko ogółem [g] 110,4** **Tłuszcz [g] 100,5** **Węglowodany ogółem [g] 349,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8** **suma cukrów prostych [g] 79**
2025-10-12 niedziela	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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Serek homogenizowany waniliowy 80 g (***7-MLE***) Pyzdra schabowa 30 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Rosół z makaronem 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Udziki z kurczaka pieczone z jabłkami 120 g Sos ziołowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Marchewka talarki z natką 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***) 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 Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761** **Białko ogółem [g] 135,6** **Tłuszcz [g] 113,9** **Węglowodany ogółem [g] 342,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48** **suma cukrów prostych [g] 101,8**
2025-10-13 poniedziałek	Elżbieta Lekkostrawna Bogatobiałkowa	Jogurt naturalny 1 szt (***7-MLE***) Bułka wrocławska 60 g (***1-GLU***) 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 50 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 w sosie dyniowym 120 g (***1-GLU***) Kasza kuskus 180 g (***1-GLU***) Seler gotowany z cukinią i koperkiem 150 g Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 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***) 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] 2 639** **Białko ogółem [g] 105,9** **Tłuszcz [g] 92,5** **Węglowodany ogółem [g] 361,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6** **suma cukrów prostych [g] 91,9**
2025-10-14 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***) 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***) Kotlet pożarski z pieca 100 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Sos jarzynowy 60 g (***1-GLU, 9-SEL***) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw 3-skł. 80 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem lekka 70 g Kompot owocowy 250 ml Melon Kantalupe 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***) Szynka na kartki 30 g Sałatka kalafiorowa z szynką diet. 150 g (***1-GLU***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,6** **Białko ogółem [g] 104,1** **Tłuszcz [g] 116,4** **Węglowodany ogółem [g] 305,6** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3** **suma cukrów prostych [g] 95**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-15 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka naturalna ze straganu 30 g Twarożek z oliwkami 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (***7-MLE, 9-SEL***) Gulasz wieprzowy lekkostrawny 150 g (***1-GLU, 9-SEL***) Kluski śląskie 180 g (***1-GLU, 3-JAJ***) Kalafior 80 g Surówka wielowarzywna lekka z olejem 70 g (***9-SEL***) 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***) 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] 2 471** **Białko ogółem [g] 110** **Tłuszcz [g] 76,7** **Węglowodany ogółem [g] 349,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 108,3**
2025-10-16 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***) 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 jarzynowa z kaszą bulgur 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Eskalopki z indyka 100 g (***1-GLU***) Sos jasny z ziołami prowansalskimi 60 g (***1-GLU, 7-MLE***) Ziemniaki 180 g Szpinak 150 g (***1-GLU***) 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Polędwica z piersi indyka 30 g Sałatka z tortellini diet. 150 g (***3-JAJ, 7-MLE***) Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,1** **Białko ogółem [g] 101,7** **Tłuszcz [g] 88,7** **Węglowodany ogółem [g] 322,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9** **suma cukrów prostych [g] 84,5**
2025-10-17 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Wieprzowina z zapiecka 30 g Twarożek z pomarańczą 80 g Pomidor 70 g Sałata 30 g Rumianek 1 szt Cukier 10 g	Zupa minestrone z makaronem muszelki lekkostrawna 400 ml (***1-GLU, 9-SEL***) Miruna pieczona z koperkiem 100 g (***4-RYB***) Sos koperkowy 60 g (***1-GLU***) Ziemniaki 180 g Jarzynki po grecku 150 g (***9-SEL***) Kompot owocowy 250 ml Mandarynka 2 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***) 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] 2 323,2** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 89,9** **Węglowodany ogółem [g] 309,4** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 88,6**
2025-10-18 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***) 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 marchwianka 400 ml (***9-SEL***) Szynka pieczona w sosie własnym 100 g Sos pieczeniowy diet. 60 g (***1-GLU***) Kasza jęczmienna 180 g (***1-GLU***) Marchewka gotowana mini 80 g Surówka z pomidora z oliwkami i koperkiem 70 g 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***) 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] 2 340,1** **Białko ogółem [g] 97,1** **Tłuszcz [g] 78** **Węglowodany ogółem [g] 328,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7** **suma cukrów prostych [g] 90,9**
2025-10-19 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***) Masło 20 g (***7-MLE***) Szynka z indyka 30 g (***1-GLU***) Twarożek z grillowanym bakłażanem 80 g (***7-MLE***) Pomidor 70 g Sałata 30 g herbata owocowa 1 szt Cukier 10 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Udziec kurczaka pieczony z/k 110 g Sos majerankowy 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***) 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] 2 498,3** **Białko ogółem [g] 96,7** **Tłuszcz [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 325,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 100,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-20 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***) 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 biały z ziemniakami 400 ml (***1-GLU, 7-MLE, 9-SEL***) Schab po toskańsku diet. 100 g (***1-GLU***) Kasza gryczana biała 180 g Cukinia pieczona 150 g Kompot owocowy 250 ml Pomarańcza 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***) Szynkowa extra 30 g (***1-GLU, 6-SOJ, 10-GOR***) Hummus z pesto rosso 80 g Pomidor 90 g Sałata 10 g Herbata 1 szt Cukier 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,1** **Białko ogółem [g] 109,4** **Tłuszcz [g] 81** **Węglowodany ogółem [g] 340,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4** **suma cukrów prostych [g] 59**

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,