

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Gruszka 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 180 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 90 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Pomarańcza 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ē			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2135.70 kcal; Bialko ogółem: 82.76 g; Tluszcz ogółem: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 301.79 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1267.47 mg; Blonnik: 26.57 g; W tym cukry: 80.60 g; WW: 30.35 Por; Potas: 3282.69 mg; Wapn: 794.67 mg; Fosfor: 1210.10 mg; Zelazo: 8.38 mg; Magnez: 254.20 mg;	Kcal: 2235.76 kcal; Bialko ogółem: 100.14 g; Tluszcz ogółem: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 329.97 g; Kw. tł. nasycone: 13.64 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1260.20 mg; Blonnik: 18.74 g; W tym cukry: 81.18 g; WW: 33.19 Por; Potas: 3703.90 mg; Wapn: 871.79 mg; Fosfor: 1400.12 mg; Zelazo: 9.63 mg; Magnez: 259.35 mg;	Kcal: 2146.26 kcal; Bialko ogółem: 90.80 g; Tluszcz ogółem: 42.96 g; Węglowodany ogółem: 315.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.63 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1347.10 mg; Blonnik: 46.75 g; W tym cukry: 71.00 g; WW: 31.64 Por; Potas: 3888.27 mg; Wapn: 489.20 mg; Fosfor: 1223.05 mg; Zelazo: 11.90 mg; Magnez: 342.37 mg;	Kcal: 2513.99 kcal; Bialko ogółem: 111.16 g; Tluszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 349.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 7.17 g; Sód: 1362.09 mg; Blonnik: 34.76 g; W tym cukry: 107.63 g; WW: 35.16 Por; Potas: 3956.69 mg; Wapn: 956.51 mg; Fosfor: 1507.51 mg; Zelazo: 10.67 mg; Magnez: 295.33 mg;	Kcal: 2378.81 kcal; Bialko ogółem: 84.12 g; Tluszcz ogółem: 48.74 g; Węglowodany ogółem: 359.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.42 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1286.03 mg; Blonnik: 38.34 g; W tym cukry: 124.37 g; WW: 36.00 Por; Potas: 4008.49 mg; Wapn: 1013.44 mg; Fosfor: 1350.81 mg; Zelazo: 10.71 mg; Magnez: 294.31 mg;	Kcal: 1731.07 kcal; Bialko ogółem: 84.24 g; Tluszcz ogółem: 37.77 g; Węglowodany ogółem: 242.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.05 g; Sól: 2.55 g; Sód: 883.04 mg; Blonnik: 19.58 g; W tym cukry: 82.99 g; WW: 24.39 Por; Potas: 3033.73 mg; Wapn: 544.49 mg; Fosfor: 1158.07 mg; Zelazo: 8.58 mg; Magnez: 218.79 mg;	Kcal: 1919.40 kcal; Bialko ogółem: 79.62 g; Tluszcz ogółem: 40.09 g; Węglowodany ogółem: 262.24 g; Kw. tł. nasycone: 6.34 g; Sól: 5.81 g; Sód: 956.37 mg; Blonnik: 21.88 g; W tym cukry: 51.80 g; WW: 26.27 Por; Potas: 2670.60 mg; Wapn: 184.34 mg; Fosfor: 779.41 mg; Zelazo: 7.79 mg; Magnez: 187.77 mg;	Kcal: 1696.47 kcal; Bialko ogółem: 87.12 g; Tluszcz ogółem: 40.43 g; Węglowodany ogółem: 223.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.98 g; Sól: 2.64 g; Sód: 879.64 mg; Blonnik: 16.01 g; W tym cukry: 66.16 g; WW: 22.51 Por; Potas: 2833.13 mg; Wapn: 524.09 mg; Fosfor: 1132.57 mg; Zelazo: 8.07 mg; Magnez: 205.19 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa b/majonezu 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa b/majonezu 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos ziołowy b/maki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g
	P	Sok warzywny 300ml 1 szt		Kefir 150g 1 szt	Sok warzywny 300ml 1 szt				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g					
		Kcal: 2260.40 kcal; Białko ogółem: 79.62 g; Tłuszcz ogółem: 67.84 g; Węglowodany ogółem: 286.07 g; Kw. tł. nasycone: 28.29 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2319.95 mg; Błonnik: 23.66 g; W tym cukry: 77.13 g; WW: 28.77 g; W tym cukry: 2395.50 mg; Wapń: 930.93 mg; Fosfor: 1112.53 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 272.64 mg;	Kcal: 2332.68 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.60 g; Węglowodany ogółem: 354.32 g; Kw. tł. nasycone: 21.15 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1246.25 mg; Błonnik: 21.95 g; W tym cukry: 114.24 g; WW: 35.77 g; W tym cukry: 3282.49 mg; Wapń: 523.40 mg; Fosfor: 857.93 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 280.11 mg;	Kcal: 2415.25 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz ogółem: 65.42 g; Węglowodany ogółem: 265.71 g; Kw. tł. nasycone: 19.14 g; Sól: 8.32 g; Sód: 2254.00 mg; Błonnik: 32.11 g; W tym cukry: 36.10 g; WW: 26.65 g; W tym cukry: 3081.35 mg; Wapń: 802.12 mg; Fosfor: 1084.19 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 252.96 mg;	Kcal: 2630.40 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz ogółem: 69.62 g; Węglowodany ogółem: 312.92 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 8.73 g; Sód: 2323.73 mg; Błonnik: 31.64 g; W tym cukry: 92.05 g; WW: 31.49 g; W tym cukry: 2610.40 mg; Wapń: 940.79 mg; Fosfor: 1127.71 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 278.53 mg;	Kcal: 2497.29 kcal; Białko ogółem: 71.05 g; Tłuszcz ogółem: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 311.90 g; Kw. tł. nasycone: 27.23 g; Sól: 6.94 g; Sód: 2323.73 mg; Błonnik: 31.64 g; W tym cukry: 91.70 g; WW: 31.39 g; W tym cukry: 2610.40 mg; Wapń: 940.79 mg; Fosfor: 1127.71 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 278.53 mg;	Kcal: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.91 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; Kw. tł. nasycone: 19.90 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1066.05 mg; Błonnik: 21.60 g; W tym cukry: 113.81 g; WW: 29.41 g; W tym cukry: 3556.57 mg; Wapń: 475.41 mg; Fosfor: 1058.49 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 290.04 mg;	Kcal: 2114.69 kcal; Białko ogółem: 79.13 g; Tłuszcz ogółem: 38.78 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.51 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1176.98 mg; Błonnik: 30.79 g; W tym cukry: 94.16 g; WW: 32.11 g; W tym cukry: 4239.95 mg; Wapń: 265.26 mg; Fosfor: 755.82 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 279.73 mg;	Kcal: 2041.26 kcal; Białko ogółem: 82.29 g; Tłuszcz ogółem: 48.91 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g; Kw. tł. nasycone: 19.90 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1066.05 mg; Błonnik: 21.60 g; W tym cukry: 113.81 g; WW: 29.41 g; W tym cukry: 3556.57 mg; Wapń: 475.41 mg; Fosfor: 1058.49 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 290.04 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-21 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 2 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g
	II ś		Kefir 150g 1 szt	Grejfrut 200 g			Kefir 150g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Kefir 150g 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 100 g
	P	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Ē			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2314.12 kcal; Bialko ogółem: 107.45 g; Tluszcz ogółem: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 309.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.23 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1307.47 mg; Błonnik: 34.19 g; W tym cukry: 83.25 g; WW: 31.06 Por; Potas: 4012.34 mg; Wapń: 808.20 mg; Fosfor: 1422.77 mg; Żelazo: 13.89 mg; Magnez: 321.56 mg;	Kcal: 2502.11 kcal; Bialko ogółem: 125.68 g; Tluszcz ogółem: 66.50 g; Węglowodany ogółem: 326.84 g; Kw. tł. nasycone: 20.52 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1268.11 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 102.77 g; WW: 32.77 Por; Potas: 4312.48 mg; Wapń: 930.55 mg; Fosfor: 1520.55 mg; Żelazo: 14.13 mg; Magnez: 325.40 mg;	Kcal: 2797.95 kcal; Bialko ogółem: 124.96 g; Tluszcz ogółem: 115.30 g; Węglowodany ogółem: 273.93 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 7.90 g; Sód: 1422.26 mg; Błonnik: 37.45 g; W tym cukry: 48.53 g; WW: 27.49 Por; Potas: 4420.68 mg; Wapń: 375.37 mg; Fosfor: 1220.33 mg; Żelazo: 12.42 mg; Magnez: 280.16 mg;	Kcal: 2508.56 kcal; Bialko ogółem: 125.34 g; Tluszcz ogółem: 55.45 g; Węglowodany ogółem: 331.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.75 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1311.47 mg; Błonnik: 37.99 g; W tym cukry: 99.46 g; WW: 33.26 Por; Potas: 4566.34 mg; Wapń: 852.20 mg; Fosfor: 1458.77 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 345.56 mg;	Kcal: 2261.90 kcal; Bialko ogółem: 79.73 g; Tluszcz ogółem: 40.53 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1346.86 mg; Błonnik: 43.26 g; W tym cukry: 103.57 g; WW: 34.98 Por; Potas: 4181.11 mg; Wapń: 866.74 mg; Fosfor: 1271.23 mg; Żelazo: 13.32 mg; Magnez: 326.79 mg;	Kcal: 1629.14 kcal; Bialko ogółem: 78.63 g; Tluszcz ogółem: 37.76 g; Węglowodany ogółem: 224.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.28 g; Sól: 2.38 g; Sód: 818.01 mg; Błonnik: 20.79 g; W tym cukry: 82.39 g; WW: 22.54 Por; Potas: 3147.61 mg; Wapń: 571.33 mg; Fosfor: 1072.13 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 227.64 mg;	Kcal: 3147.58 kcal; Bialko ogółem: 137.15 g; Tluszcz ogółem: 137.01 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Kw. tł. nasycone: 22.00 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1119.84 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 76.84 g; WW: 28.17 Por; Potas: 3914.01 mg; Wapń: 313.88 mg; Fosfor: 1236.29 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 267.53 mg;	Kcal: 1615.88 kcal; Bialko ogółem: 82.35 g; Tluszcz ogółem: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 224.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 2.62 g; Sód: 794.07 mg; Błonnik: 20.79 g; W tym cukry: 82.39 g; WW: 22.50 Por; Potas: 2983.81 mg; Wapń: 569.23 mg; Fosfor: 996.95 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 218.82 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-22 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z zielonego groszku 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Pomarańcza 1 szt			Sok warzywny 300ml 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g		Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 10 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser biały - plaster 30 g					
		Kcal: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.32 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2306.81 mg; Blonnik: 24.62 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 28.11 g; Por: Potas: 3566.59 mg; Wapń: 892.33 mg; Fosfor: 1409.88 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 334.46 mg;	Kcal: 1984.54 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1352.95 mg; Blonnik: 22.81 g; W tym cukry: 71.38 g; WW: 30.83 g; Por: Potas: 3917.09 mg; Wapń: 500.80 mg; Fosfor: 1125.70 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 280.32 mg;	Kcal: 2262.75 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz ogółem: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2302.58 mg; Blonnik: 37.39 g; W tym cukry: 57.75 g; WW: 28.75 g; Por: Potas: 4251.49 mg; Wapń: 981.19 mg; Fosfor: 1562.56 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 316.93 mg;	Kcal: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 8.21 g; Sód: 2315.59 mg; Blonnik: 34.31 g; W tym cukry: 90.48 g; WW: 32.03 g; Por: Potas: 4251.49 mg; Wapń: 981.19 mg; Fosfor: 1562.56 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 384.85 mg;	Kcal: 2420.81 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz ogółem: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.49 g; Sól: 5.93 g; Sód: 2258.13 mg; Blonnik: 40.23 g; W tym cukry: 89.63 g; WW: 33.85 g; Por: Potas: 3869.29 mg; Wapń: 969.69 mg; Fosfor: 1312.84 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 355.17 mg;	Kcal: 1869.05 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 252.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1315.28 mg; Blonnik: 23.30 g; W tym cukry: 74.99 g; WW: 25.38 g; Por: Potas: 3436.62 mg; Wapń: 563.96 mg; Fosfor: 1406.97 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 277.85 mg;	Kcal: 1955.63 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz ogółem: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1023.76 mg; Blonnik: 26.43 g; W tym cukry: 60.61 g; WW: 25.70 g; Por: Potas: 3883.38 mg; Wapń: 274.25 mg; Fosfor: 1038.80 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 230.58 mg;	Kcal: 1869.05 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 252.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1315.28 mg; Blonnik: 23.30 g; W tym cukry: 74.99 g; WW: 25.38 g; Por: Potas: 3436.62 mg; Wapń: 563.96 mg; Fosfor: 1406.97 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 277.85 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-23 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki dyni 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2158.14 kcal; Białko ogółem: 79.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.41 g; Węglowodany ogółem: 286.51 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 7.54 g; Sód: 2334.73 mg; Blonnik: 28.68 g; W tym cukry: 76.08 g; WW: 28.69 g; Por: 3466.23 mg; Wapń: 574.43 mg; Fosfor: 823.68 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 256.07 mg;	Kcal: 2319.38 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz ogółem: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1412.16 mg; Blonnik: 26.77 g; W tym cukry: 120.36 g; WW: 38.75 g; Por: 4506.02 mg; Wapń: 547.74 mg; Fosfor: 873.04 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 293.45 mg;	Kcal: 2186.23 kcal; Białko ogółem: 107.35 g; Tłuszcz ogółem: 54.93 g; Węglowodany ogółem: 281.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 7.82 g; Sód: 2100.06 mg; Blonnik: 35.85 g; W tym cukry: 41.28 g; WW: 28.08 g; Por: 3782.96 mg; Wapń: 388.38 mg; Fosfor: 1190.01 mg; Żelazo: 12.87 mg; Magnez: 389.61 mg;	Kcal: 2582.53 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz ogółem: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 345.55 g; Kw. tł. nasycone: 14.70 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2426.81 mg; Blonnik: 33.84 g; W tym cukry: 123.52 g; WW: 34.78 g; Por: 4658.93 mg; Wapń: 722.69 mg; Fosfor: 1127.00 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 346.15 mg;	Kcal: 2247.09 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 331.29 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 6.58 g; Sód: 2376.31 mg; Blonnik: 34.01 g; W tym cukry: 123.04 g; WW: 33.32 g; Por: 4625.13 mg; Wapń: 718.09 mg; Fosfor: 1101.30 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 340.05 mg;	Kcal: 1780.79 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz ogółem: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.95 g; Sód: 1040.60 mg; Blonnik: 22.62 g; W tym cukry: 118.16 g; WW: 28.85 g; Por: 3515.75 mg; Wapń: 541.89 mg; Fosfor: 830.54 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 242.22 mg;	Kcal: 2223.76 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz ogółem: 50.52 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 4.31 g; Sód: 729.45 mg; Blonnik: 29.05 g; W tym cukry: 112.60 g; WW: 31.84 g; Por: 4209.47 mg; Wapń: 353.57 mg; Fosfor: 701.68 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 269.64 mg;	Kcal: 1780.79 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz ogółem: 31.14 g; Węglowodany ogółem: 285.63 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.95 g; Sód: 1040.60 mg; Blonnik: 22.62 g; W tym cukry: 118.16 g; WW: 28.85 g; Por: 3515.75 mg; Wapń: 541.89 mg; Fosfor: 830.54 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 242.22 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-24 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Serek kanapkowy 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Kefir 150g 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2284.14 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz ogółem: 74.53 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; Kw. tł. nasycone: 40.95 g; Sól: 5.65 g; Sód: 2201.03 mg; Błonnik: 33.57 g; W tym cukry: 75.55 g; WW: 26.90 g; Potas: 3160.99 mg; Wapń: 974.35 mg; Fosfor: 1390.36 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 248.92 mg;	Kcal: 2410.88 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz ogółem: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 325.77 g; Kw. tł. nasycone: 36.34 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1702.27 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 96.23 g; WW: 32.70 g; Potas: 3833.77 mg; Wapń: 878.51 mg; Fosfor: 1298.61 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 253.42 mg;	Kcal: 2356.02 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz ogółem: 76.78 g; Węglowodany ogółem: 263.97 g; Kw. tł. nasycone: 40.80 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1971.37 mg; Błonnik: 39.11 g; W tym cukry: 51.70 g; WW: 26.40 g; Potas: 3099.71 mg; Wapń: 799.68 mg; Fosfor: 1135.93 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 198.09 mg;	Kcal: 2624.15 kcal; Białko ogółem: 123.29 g; Tłuszcz ogółem: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; Kw. tł. nasycone: 44.68 g; Sól: 7.68 g; Sód: 2298.03 mg; Błonnik: 37.09 g; W tym cukry: 102.96 g; WW: 30.37 g; Potas: 3698.49 mg; Wapń: 1250.35 mg; Fosfor: 1632.86 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 281.42 mg;	Kcal: 2329.72 kcal; Białko ogółem: 73.88 g; Tłuszcz ogółem: 73.54 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Kw. tł. nasycone: 39.59 g; Sól: 5.72 g; Sód: 2169.04 mg; Błonnik: 40.35 g; W tym cukry: 93.25 g; WW: 30.21 g; Potas: 3279.75 mg; Wapń: 992.82 mg; Fosfor: 1258.32 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 252.21 mg;	Kcal: 1891.49 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz ogółem: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 230.46 g; Kw. tł. nasycone: 32.66 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1316.11 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 84.95 g; WW: 23.15 g; Potas: 3005.10 mg; Wapń: 552.41 mg; Fosfor: 1127.60 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 217.56 mg;	Kcal: 2104.85 kcal; Białko ogółem: 90.82 g; Tłuszcz ogółem: 63.06 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; Kw. tł. nasycone: 32.79 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1123.77 mg; Błonnik: 33.49 g; W tym cukry: 79.39 g; WW: 24.98 g; Potas: 3162.02 mg; Wapń: 437.06 mg; Fosfor: 847.91 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 183.22 mg;	Kcal: 1891.49 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz ogółem: 61.37 g; Węglowodany ogółem: 230.46 g; Kw. tł. nasycone: 32.66 g; Sól: 3.38 g; Sód: 1316.10 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 84.95 g; WW: 23.15 g; Potas: 3005.10 mg; Wapń: 552.41 mg; Fosfor: 1127.60 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 217.54 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-25 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Pasta z jajka 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 80 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 80 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś		Mus z gruszeki 150 g		Pomarańcza 150 g		Mus z gruszeki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
	Pn		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g						
		Kcal: 2194.06 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz ogółem: 56.91 g; Węglowodany ogółem: 289.12 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1156.16 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 58.16 g; WW: 28.90 g; Por: Potas: 2926.15 mg; Wapń: 234.16 mg; Fosfor: 805.89 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 203.71 mg;	Kcal: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz ogółem: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1159.30 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 81.53 g; WW: 34.09 g; Por: Potas: 3375.11 mg; Wapń: 234.19 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 206.67 mg;	Kcal: 2494.71 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz ogółem: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g; Kw. tł. nasycone: 14.21 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1469.67 mg; Błonnik: 34.53 g; W tym cukry: 42.57 g; WW: 26.29 g; Por: Potas: 3219.78 mg; Wapń: 528.64 mg; Fosfor: 905.38 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 215.75 mg;	Kcal: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz ogółem: 60.64 g; Węglowodany ogółem: 313.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1161.52 mg; Błonnik: 33.74 g; W tym cukry: 71.45 g; WW: 31.38 g; Por: Potas: 3215.94 mg; Wapń: 287.91 mg; Fosfor: 842.24 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 223.24 mg;	Kcal: 2380.99 kcal; Białko ogółem: 55.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.06 g; Węglowodany ogółem: 320.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.34 g; Sól: 3.71 g; Sód: 1087.44 mg; Błonnik: 36.31 g; W tym cukry: 71.42 g; WW: 32.03 g; Por: Potas: 2972.78 mg; Wapń: 312.74 mg; Fosfor: 599.80 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 204.37 mg;	Kcal: 1742.66 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.72 g; Sól: 2.69 g; Sód: 863.98 mg; Błonnik: 20.70 g; W tym cukry: 76.72 g; WW: 24.67 g; Por: Potas: 2795.88 mg; Wapń: 212.06 mg; Fosfor: 792.99 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 181.27 mg;	Kcal: 2177.45 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1022.10 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 84.97 g; WW: 30.21 g; Por: Potas: 3373.51 mg; Wapń: 230.59 mg; Fosfor: 769.63 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 212.67 mg;	Kcal: 1742.66 kcal; Białko ogółem: 78.29 g; Tłuszcz ogółem: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 246.70 g; Kw. tł. nasycone: 9.72 g; Sól: 2.69 g; Sód: 863.98 mg; Błonnik: 20.70 g; W tym cukry: 76.72 g; WW: 24.67 g; Por: Potas: 2795.88 mg; Wapń: 212.06 mg; Fosfor: 792.99 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 181.27 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-26 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salatka królewska z jajkiem i serem żółtym 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Ryż na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Kisiel owocowy 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Orzechy włoskie 30 g	Kisiel owocowy 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	Pf			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2009.91 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1734.78 mg; Blonnik: 24.40 g; W tym cukry: 96.39 g; WW: 30.22 g; Por: Potas: 3073.34 mg; Wapń: 746.95 mg; Fosfor: 1168.75 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 298.45 mg;	Kcal: 2157.89 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz ogółem: 38.22 g; Węglowodany ogółem: 333.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1116.57 mg; Blonnik: 19.09 g; W tym cukry: 112.29 g; WW: 33.51 Por; Potas: 3453.01 mg; Wapń: 717.68 mg; Fosfor: 1305.28 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 265.96 mg;	Kcal: 2284.63 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz ogółem: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 272.79 g; Kw. tł. nasycone: 15.27 g; Sól: 8.57 g; Sód: 1927.06 mg; Blonnik: 33.14 g; W tym cukry: 41.55 g; WW: 27.18 Por; Potas: 3074.54 mg; Wapń: 520.55 mg; Fosfor: 1259.71 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 329.65 mg;	Kcal: 2385.66 kcal; Białko ogółem: 117.07 g; Tłuszcz ogółem: 45.84 g; Węglowodany ogółem: 330.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.43 g; Sól: 8.73 g; Sód: 1957.98 mg; Blonnik: 28.66 g; W tym cukry: 115.99 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3511.39 mg; Wapń: 977.60 mg; Fosfor: 1496.40 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 323.66 mg;	Kcal: 2325.96 kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.34 g; Węglowodany ogółem: 345.41 g; Kw. tł. nasycone: 18.43 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1909.52 mg; Blonnik: 27.06 g; W tym cukry: 146.40 g; WW: 34.58 Por; Potas: 3093.31 mg; Wapń: 990.67 mg; Fosfor: 1317.03 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 293.21 mg;	Kcal: 1806.57 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 34.02 g; Węglowodany ogółem: 258.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 2.38 g; Sód: 856.58 mg; Blonnik: 19.41 g; W tym cukry: 108.73 g; WW: 25.93 Por; Potas: 3426.58 mg; Wapń: 703.54 mg; Fosfor: 1393.60 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 269.18 mg;	Kcal: 1891.93 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz ogółem: 34.12 g; Węglowodany ogółem: 269.36 g; Kw. tł. nasycone: 8.74 g; Sól: 4.54 g; Sód: 914.09 mg; Blonnik: 21.77 g; W tym cukry: 85.49 g; WW: 26.95 Por; Potas: 2774.13 mg; Wapń: 244.76 mg; Fosfor: 872.64 mg; Żelazo: 7.80 mg; Magnez: 181.46 mg;	Kcal: 1821.57 kcal; Białko ogółem: 96.80 g; Tłuszcz ogółem: 34.14 g; Węglowodany ogółem: 261.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 2.28 g; Sód: 857.14 mg; Blonnik: 20.01 g; W tym cukry: 111.64 g; WW: 26.29 Por; Potas: 3466.78 mg; Wapń: 704.71 mg; Fosfor: 1396.29 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 269.79 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-27 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z zielonego groszku 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś			Kefir 150g 1 szt					
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	
	P	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt				Mus z gruszki 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 80 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Pasztet sojowy 0,5 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g					
	Kcal: 2026.13 kcal; Białko ogółem: 71.63 g; Tłuszcz ogółem: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 319.83 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1637.67 mg; Blonnik: 41.41 g; W tym cukry: 87.15 g; WW: 32.05 g; Por: Potas: 3741.98 mg; Wapń: 901.52 mg; Fosfor: 1172.81 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 295.96 mg;	Kcal: 2043.05 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.07 g; Węglowodany ogółem: 317.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1140.80 mg; Blonnik: 31.01 g; W tym cukry: 87.59 g; WW: 31.87 g; Por: Potas: 3238.09 mg; Wapń: 539.23 mg; Fosfor: 1003.24 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 250.69 mg;	Kcal: 2032.74 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; Kw. tł. nasycone: 14.77 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1700.05 mg; Blonnik: 48.90 g; W tym cukry: 56.84 g; WW: 28.82 g; Por: Potas: 3241.13 mg; Wapń: 823.48 mg; Fosfor: 932.34 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 223.17 mg;	Kcal: 2235.09 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz ogółem: 36.79 g; Węglowodany ogółem: 344.07 g; Kw. tł. nasycone: 16.07 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1697.45 mg; Blonnik: 47.29 g; W tym cukry: 95.93 g; WW: 34.42 g; Por: Potas: 4243.88 mg; Wapń: 1078.88 mg; Fosfor: 1390.49 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 337.34 mg;	Kcal: 2104.02 kcal; Białko ogółem: 69.96 g; Tłuszcz ogółem: 32.45 g; Węglowodany ogółem: 343.36 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1697.45 mg; Blonnik: 47.29 g; W tym cukry: 95.52 g; WW: 34.37 g; Por: Potas: 4243.88 mg; Wapń: 1078.88 mg; Fosfor: 1390.49 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 337.34 mg;	Kcal: 1961.44 kcal; Białko ogółem: 87.67 g; Tłuszcz ogółem: 67.72 g; Węglowodany ogółem: 232.17 g; Kw. tł. nasycone: 32.96 g; Sól: 3.52 g; Sód: 1259.64 mg; Blonnik: 27.56 g; W tym cukry: 83.91 g; WW: 23.23 g; Por: Potas: 3066.01 mg; Wapń: 583.08 mg; Fosfor: 1160.21 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 244.02 mg;	Kcal: 2243.69 kcal; Białko ogółem: 97.08 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 270.42 g; Kw. tł. nasycone: 32.10 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1445.86 mg; Blonnik: 32.61 g; W tym cukry: 86.01 g; WW: 27.02 g; Por: Potas: 3102.01 mg; Wapń: 401.00 mg; Fosfor: 889.30 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 214.08 mg;	Kcal: 1907.84 kcal; Białko ogółem: 85.87 g; Tłuszcz ogółem: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 237.45 g; Kw. tł. nasycone: 27.96 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1181.24 mg; Blonnik: 28.40 g; W tym cukry: 87.45 g; WW: 23.75 g; Por: Potas: 3100.01 mg; Wapń: 576.88 mg; Fosfor: 1141.61 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 245.62 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-28 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 200 g	Bułka drożdżówka 1 szt			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	
	Obiad	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa krem z cukinii 250 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Kefir 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt			Kefir 150g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	Pn			Hummus domowy 150 g Marchew w słupkach 50 g					
		Kcal: 2032.87 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1701.44 mg; Blonnik: 26.25 g; W tym cukry: 70.53 g; WW: 27.79 g; Por; Potas: 3887.84 mg; Wapń: 638.47 mg; Fosfor: 1079.42 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 295.92 mg;	Kcal: 2395.37 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz ogółem: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 361.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.81 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1417.92 mg; Blonnik: 21.08 g; W tym cukry: 89.42 g; WW: 36.46 g; Por; Potas: 4342.65 mg; Wapń: 670.58 mg; Fosfor: 1096.38 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 269.44 mg;	Kcal: 2245.23 kcal; Białko ogółem: 89.97 g; Tłuszcz ogółem: 87.10 g; Węglowodany ogółem: 242.72 g; Kw. tł. nasycone: 34.17 g; Sól: 8.96 g; Sód: 2026.89 mg; Blonnik: 32.09 g; W tym cukry: 45.68 g; WW: 24.28 g; Por; Potas: 3871.10 mg; Wapń: 471.25 mg; Fosfor: 943.52 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 279.17 mg;	Kcal: 2803.50 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz ogółem: 91.38 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g; Kw. tł. nasycone: 39.59 g; Sól: 9.70 g; Sód: 2380.44 mg; Blonnik: 28.05 g; W tym cukry: 86.54 g; WW: 34.35 g; Por; Potas: 4059.84 mg; Wapń: 716.47 mg; Fosfor: 1275.42 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 314.92 mg;	Kcal: 2808.60 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 364.60 g; Kw. tł. nasycone: 39.09 g; Sól: 6.96 g; Sód: 2370.08 mg; Blonnik: 31.50 g; W tym cukry: 84.64 g; WW: 36.58 g; Por; Potas: 3601.30 mg; Wapń: 700.84 mg; Fosfor: 1089.87 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 292.11 mg;	Kcal: 1954.19 kcal; Białko ogółem: 94.96 g; Tłuszcz ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 280.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.40 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1129.56 mg; Blonnik: 18.57 g; W tym cukry: 83.80 g; WW: 28.29 g; Por; Potas: 3424.76 mg; Wapń: 735.97 mg; Fosfor: 1216.86 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 242.09 mg;	Kcal: 1971.90 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 264.02 g; Kw. tł. nasycone: 9.35 g; Sól: 6.12 g; Sód: 998.32 mg; Blonnik: 25.47 g; W tym cukry: 91.46 g; WW: 26.59 g; Por; Potas: 4322.05 mg; Wapń: 357.38 mg; Fosfor: 819.88 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 260.04 mg;	Kcal: 1668.89 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz ogółem: 34.38 g; Węglowodany ogółem: 231.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 2.52 g; Sód: 850.12 mg; Blonnik: 20.79 g; W tym cukry: 96.27 g; WW: 23.33 g; Por; Potas: 3756.76 mg; Wapń: 722.54 mg; Fosfor: 1169.35 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 255.11 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-29 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Kotlet mielony smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Kotlet mielony smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 10 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g					
		Kcal: 2147.05 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz ogółem: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Kw. tł. nasycone: 18.22 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1675.63 mg; Blonnik: 27.26 g; W tym cukry: 68.04 g; WW: 27.95 g; Por: Potas: 3088.46 mg; Wapń: 939.31 mg; Fosfor: 1231.40 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 242.05 mg;	Kcal: 2143.60 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz ogółem: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 359.66 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1131.08 mg; Blonnik: 24.38 g; W tym cukry: 102.28 g; WW: 36.21 g; Por: Potas: 3998.39 mg; Wapń: 525.03 mg; Fosfor: 991.08 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 282.92 mg;	Kcal: 2317.49 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.04 g; Węglowodany ogółem: 323.66 g; Kw. tł. nasycone: 16.41 g; Sól: 7.62 g; Sód: 1941.92 mg; Blonnik: 40.72 g; W tym cukry: 46.20 g; WW: 32.29 g; Por: Potas: 3603.19 mg; Wapń: 706.82 mg; Fosfor: 1164.19 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 302.57 mg;	Kcal: 2485.92 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz ogółem: 61.42 g; Węglowodany ogółem: 338.13 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1678.77 mg; Blonnik: 33.52 g; W tym cukry: 108.01 g; WW: 33.95 g; Por: Potas: 3949.16 mg; Wapń: 956.49 mg; Fosfor: 1279.99 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 311.50 mg;	Kcal: 2511.79 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 60.29 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.38 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1793.63 mg; Blonnik: 39.88 g; W tym cukry: 113.25 g; WW: 37.04 g; Por: Potas: 4102.91 mg; Wapń: 982.51 mg; Fosfor: 1175.89 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 315.51 mg;	Kcal: 2078.88 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.73 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1253.47 mg; Blonnik: 22.43 g; W tym cukry: 105.18 g; WW: 25.96 g; Por: Potas: 4189.73 mg; Wapń: 546.30 mg; Fosfor: 1127.98 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 292.70 mg;	Kcal: 2038.44 kcal; Białko ogółem: 73.19 g; Tłuszcz ogółem: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; Kw. tł. nasycone: 7.51 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1000.70 mg; Blonnik: 28.01 g; W tym cukry: 92.74 g; WW: 33.06 g; Por: Potas: 3597.21 mg; Wapń: 245.21 mg; Fosfor: 753.44 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 246.42 mg;	Kcal: 2078.88 kcal; Białko ogółem: 82.93 g; Tłuszcz ogółem: 68.00 g; Węglowodany ogółem: 257.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.73 g; Sól: 3.51 g; Sód: 1253.47 mg; Blonnik: 22.43 g; W tym cukry: 105.18 g; WW: 25.96 g; Por: Potas: 4189.73 mg; Wapń: 546.30 mg; Fosfor: 1127.98 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 292.70 mg;

2026-01-30 piątek								
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycyowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml		Kefir 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Budyń waniliowy z owocami 200 ml				
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
Ė			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
	Kcal: 2222.85 kcal; Bialko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz ogółem: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 296.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1503.88 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 85.96 g; WW: 29.78 Por; Potas: 3161.07 mg; Wapń: 753.67 mg; Fosfor: 1147.43 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 261.68 mg;	Kcal: 2096.69 kcal; Bialko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.90 g; Węglowodany ogółem: 338.79 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1150.50 mg; Błonnik: 24.19 g; W tym cukry: 105.35 g; WW: 24.13 Por; Potas: 3736.98 mg; Wapń: 760.89 mg; Fosfor: 1171.80 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 270.83 mg;	Kcal: 2095.50 kcal; Bialko ogółem: 97.33 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; Kw. tł. nasycone: 11.60 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1346.98 mg; Błonnik: 32.27 g; W tym cukry: 43.83 g; WW: 24.23 Por; Potas: 3193.40 mg; Wapń: 507.47 mg; Fosfor: 1014.00 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 289.98 mg;	Kcal: 2621.92 kcal; Bialko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz ogółem: 57.33 g; Węglowodany ogółem: 322.06 g; Kw. tł. nasycone: 13.61 g; Sól: 6.35 g; Sód: 1507.66 mg; Błonnik: 33.23 g; W tym cukry: 100.53 g; WW: 32.40 Por; Potas: 3375.97 mg; Wapń: 763.53 mg; Fosfor: 1162.61 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 267.57 mg;	Kcal: 2253.53 kcal; Bialko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz ogółem: 30.87 g; Węglowodany ogółem: 307.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1457.16 mg; Błonnik: 33.40 g; W tym cukry: 100.46 g; WW: 30.94 Por; Potas: 3342.17 mg; Wapń: 758.93 mg; Fosfor: 1136.91 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 261.46 mg;	Kcal: 1638.04 kcal; Bialko ogółem: 84.41 g; Tłuszcz ogółem: 27.73 g; Węglowodany ogółem: 242.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 2.24 g; Sód: 825.63 mg; Błonnik: 20.46 g; W tym cukry: 97.74 g; WW: 24.49 Por; Potas: 3016.89 mg; Wapń: 663.75 mg; Fosfor: 1127.56 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 229.48 mg;	Kcal: 1984.68 kcal; Bialko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz ogółem: 31.77 g; Węglowodany ogółem: 288.21 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1017.05 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 96.52 g; WW: 28.99 Por; Potas: 3397.98 mg; Wapń: 469.34 mg; Fosfor: 961.15 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 247.83 mg;	Kcal: 1653.04 kcal; Bialko ogółem: 84.53 g; Tłuszcz ogółem: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 2.24 g; Sód: 826.23 mg; Błonnik: 21.06 g; W tym cukry: 100.65 g; WW: 24.85 Por; Potas: 3057.09 mg; Wapń: 664.95 mg; Fosfor: 1130.26 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 230.38 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-31 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Kefir 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Mus z gruszek 150 g	Gruszka 1 szt				Mus z gruszek 150 g	
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Kasza jęczmienna 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2266.14 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz ogółem: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 309.72 g; Kw. tł. nasycone: 15.06 g; Sól: 7.56 g; Sód: 2128.60 mg; Blonnik: 31.17 g; W tym cukry: 84.14 g; WW: 31.07 g; Por: Potas: 3565.71 mg; Wapń: 742.03 mg; Fosfor: 1349.71 mg; Żelazo: 11.70 mg; Magnez: 346.52 mg;	Kcal: 2277.72 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz ogółem: 46.57 g; Węglowodany ogółem: 352.21 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1439.06 mg; Blonnik: 29.44 g; W tym cukry: 101.78 g; WW: 35.31 g; Por: Potas: 4100.91 mg; Wapń: 765.43 mg; Fosfor: 1336.18 mg; Żelazo: 13.04 mg; Magnez: 316.80 mg;	Kcal: 2207.19 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz ogółem: 59.59 g; Węglowodany ogółem: 287.28 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 8.71 g; Sód: 1902.47 mg; Blonnik: 38.09 g; W tym cukry: 50.78 g; WW: 28.59 g; Por: Potas: 3271.31 mg; Wapń: 311.72 mg; Fosfor: 937.32 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 277.79 mg;	Kcal: 2506.35 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz ogółem: 56.92 g; Węglowodany ogółem: 353.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 8.60 g; Sód: 2134.78 mg; Blonnik: 40.63 g; W tym cukry: 103.75 g; WW: 35.37 g; Por: Potas: 4085.21 mg; Wapń: 785.29 mg; Fosfor: 1481.89 mg; Żelazo: 13.92 mg; Magnez: 386.51 mg;	Kcal: 2363.00 kcal; Białko ogółem: 70.03 g; Tłuszcz ogółem: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 367.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 6.31 g; Sód: 2038.85 mg; Blonnik: 44.69 g; W tym cukry: 106.14 g; WW: 36.74 g; Por: Potas: 3850.65 mg; Wapń: 800.09 mg; Fosfor: 1219.85 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 367.14 mg;	Kcal: 1891.97 kcal; Białko ogółem: 89.94 g; Tłuszcz ogółem: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 266.70 g; Kw. tł. nasycone: 13.79 g; Sól: 3.52 g; Sód: 1133.91 mg; Blonnik: 26.38 g; W tym cukry: 95.24 g; WW: 26.78 g; Por: Potas: 3914.70 mg; Wapń: 714.25 mg; Fosfor: 1313.91 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 296.24 mg;	Kcal: 2030.06 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 287.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.52 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1102.88 mg; Blonnik: 30.19 g; W tym cukry: 90.74 g; WW: 28.75 g; Por: Potas: 3554.83 mg; Wapń: 450.81 mg; Fosfor: 980.94 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 250.30 mg;	Kcal: 1885.17 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.81 g; Węglowodany ogółem: 262.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.52 g; Sód: 1134.71 mg; Blonnik: 27.22 g; W tym cukry: 99.20 g; WW: 26.34 g; Por: Potas: 3961.90 mg; Wapń: 719.05 mg; Fosfor: 1319.91 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 299.44 mg;

2025-02-01 niedziela									
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml					
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Kukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Kukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Kukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos majerankowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Kukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
		P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Lopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Lopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Lopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g
		Pn	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g						
		Kcal: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz ogółem: 61.66 g; Węglowodany ogółem: 287.18 g; Kw. tl. nasycone: 21.89 g; Sól: 6.42 g; Sód: 2431.19 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 71.78 g; WW: 28.74 g; Por: Potas: 3507.00 mg; Wapń: 1032.67 mg; Fosfor: 1721.54 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 435.05 mg;	Kcal: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 108.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; Kw. tl. nasycone: 14.89 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1174.18 mg; Błonnik: 19.62 g; W tym cukry: 79.54 g; WW: 31.78 g; Por: Potas: 3710.39 mg; Wapń: 592.10 mg; Fosfor: 1439.41 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 386.08 mg;	Kcal: 2214.93 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz ogółem: 72.52 g; Węglowodany ogółem: 251.85 g; Kw. tl. nasycone: 17.89 g; Sól: 7.85 g; Sód: 2240.62 mg; Błonnik: 31.43 g; W tym cukry: 51.93 g; WW: 25.08 g; Por: Potas: 3968.92 mg; Wapń: 844.21 mg; Fosfor: 1429.37 mg; Żelazo: 12.52 mg; Magnez: 395.65 mg;	Kcal: 2482.09 kcal; Białko ogółem: 126.23 g; Tłuszcz ogółem: 65.16 g; Węglowodany ogółem: 300.66 g; Kw. tl. nasycone: 22.51 g; Sól: 8.44 g; Sód: 2432.22 mg; Błonnik: 26.74 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 30.07 g; Por: Potas: 3576.76 mg; Wapń: 1034.79 mg; Fosfor: 1726.22 mg; Żelazo: 12.62 mg; Magnez: 436.61 mg;	Kcal: 2363.11 kcal; Białko ogółem: 83.39 g; Tłuszcz ogółem: 61.19 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; Kw. tl. nasycone: 19.53 g; Sól: 6.36 g; Sód: 2402.97 mg; Błonnik: 33.37 g; W tym cukry: 82.22 g; WW: 31.98 g; Por: Potas: 3064.56 mg; Wapń: 1032.39 mg; Fosfor: 1501.32 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 413.31 mg;	Kcal: 1886.05 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz ogółem: 45.79 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; Kw. tl. nasycone: 14.28 g; Sól: 2.48 g; Sód: 911.57 mg; Błonnik: 17.66 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 24.62 g; Por: Potas: 3559.06 mg; Wapń: 571.93 mg; Fosfor: 1263.61 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 255.24 mg;	Kcal: 2079.45 kcal; Białko ogółem: 98.63 g; Tłuszcz ogółem: 42.77 g; Węglowodany ogółem: 277.07 g; Kw. tl. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1036.32 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 67.95 g; WW: 27.75 g; Por: Potas: 3366.39 mg; Wapń: 233.13 mg; Fosfor: 1139.04 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 358.13 mg;	Kcal: 1796.29 kcal; Białko ogółem: 93.34 g; Tłuszcz ogółem: 39.81 g; Węglowodany ogółem: 244.84 g; Kw. tl. nasycone: 13.16 g; Sól: 2.42 g; Sód: 887.63 mg; Błonnik: 17.66 g; W tym cukry: 89.14 g; WW: 24.62 g; Por: Potas: 3395.26 mg; Wapń: 569.83 mg; Fosfor: 1188.43 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 246.42 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,