

		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.
2025-12-22 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta z białej fasoli 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 Krakowska z indyka 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata 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 Krakowska z indyka 50 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata 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 Masło sztukowe 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Serek kanapkowy 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Kasza jęczmienna 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Kefir 150g 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Szynka piastowska 50 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 b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 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 b/c 250 ml Twaróg 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 b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g
	Ph		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g						
		Kcal: 2255.65 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz ogółem: 51.90 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1901.40 mg; Blonnik: 28.52 g; W tym cukry: 87.21 g; WW: 30.52 g; Por: Potas: 3637.12 mg; Wapń: 1102.53 mg; Fosfor: 1562.36 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 349.67 mg;	Kcal: 2278.46 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 341.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.02 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1315.29 mg; Blonnik: 24.52 g; W tym cukry: 84.24 g; WW: 34.37 g; Por: Potas: 3789.03 mg; Wapń: 1044.21 mg; Fosfor: 1595.07 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 314.01 mg;	Kcal: 2219.44 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 247.28 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 8.85 g; Sód: 1794.40 mg; Blonnik: 32.00 g; W tym cukry: 32.84 g; WW: 24.81 g; Por: Potas: 3172.55 mg; Wapń: 494.41 mg; Fosfor: 1067.45 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 267.44 mg;	Kcal: 2747.82 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz ogółem: 66.71 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.14 g; Sól: 8.56 g; Sód: 1914.16 mg; Blonnik: 37.01 g; W tym cukry: 91.47 g; WW: 32.68 g; Por: Potas: 4059.72 mg; Wapń: 1122.85 mg; Fosfor: 1595.12 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 363.64 mg;	Kcal: 2695.13 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 331.41 g; Kw. tł. nasycone: 16.16 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1873.94 mg; Blonnik: 42.11 g; W tym cukry: 91.16 g; WW: 33.30 g; Por: Potas: 3758.52 mg; Wapń: 1114.75 mg; Fosfor: 1392.32 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 333.04 mg;	Kcal: 1678.85 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 222.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 2.62 g; Sód: 899.19 mg; Blonnik: 21.65 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 22.39 g; Por: Potas: 2969.36 mg; Wapń: 687.16 mg; Fosfor: 1276.43 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 229.75 mg;	Kcal: 2293.44 kcal; Białko ogółem: 97.02 g; Tłuszcz ogółem: 68.79 g; Węglowodany ogółem: 275.68 g; Kw. tł. nasycone: 32.24 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1450.53 mg; Blonnik: 27.00 g; W tym cukry: 62.12 g; WW: 27.63 g; Por: Potas: 3064.32 mg; Wapń: 439.13 mg; Fosfor: 1074.37 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 252.13 mg;	Kcal: 1678.85 kcal; Białko ogółem: 94.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 222.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.04 g; Sól: 2.53 g; Sód: 899.15 mg; Blonnik: 21.65 g; W tym cukry: 66.50 g; WW: 22.39 g; Por: Potas: 2969.36 mg; Wapń: 687.13 mg; Fosfor: 1276.42 mg; Żelazo: 7.77 mg; Magnez: 229.46 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.	
2025-12-23 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Pomidor b/skóry 80 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g	Herbata b/c 250 ml Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Pomidor b/skóry 80 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 Pomidor b/skóry 80 g						
	II ś		Banan 150 g	Grejfrut 200 g				Banan 150 g							
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 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 Sos pomidorowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Ziemniaki 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml						
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Chleb razowy 30 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml								
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 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 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) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatką z pietruszką (wędlina) 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 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						
Pr	Sok warzywny 300ml 1 szt														
	Kcal: 1963.98 kcal; Białko ogółem: 79.92 g; Tłuszcz ogółem: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 264.11 g; Kw. tł. nasycone: 15.61 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1899.99 mg; Blonnik: 33.40 g; W tym cukry: 58.56 g; WW: 26.65 g; Por: Potas: 4153.92 mg; Wapń: 986.14 mg; Fosfor: 1460.11 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 325.77 mg;	Kcal: 2001.78 kcal; Białko ogółem: 80.97 g; Tłuszcz ogółem: 35.03 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.27 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1335.58 mg; Blonnik: 25.63 g; W tym cukry: 73.56 g; WW: 32.11 g; Por: Potas: 4573.74 mg; Wapń: 665.49 mg; Fosfor: 1118.94 mg; Żelazo: 13.99 mg; Magnez: 373.93 mg;	Kcal: 1946.05 kcal; Białko ogółem: 84.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 256.48 g; Kw. tł. nasycone: 14.38 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1930.23 mg; Blonnik: 45.87 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 25.81 g; Por: Potas: 4792.58 mg; Wapń: 729.04 mg; Fosfor: 1411.09 mg; Żelazo: 13.65 mg; Magnez: 369.25 mg;	Kcal: 2177.94 kcal; Białko ogółem: 96.78 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 300.90 g; Kw. tł. nasycone: 16.22 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1906.77 mg; Blonnik: 43.09 g; W tym cukry: 76.79 g; WW: 30.32 g; Por: Potas: 5026.82 mg; Wapń: 1053.00 mg; Fosfor: 1602.79 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 376.15 mg;	Kcal: 2008.97 kcal; Białko ogółem: 65.80 g; Tłuszcz ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; Kw. tł. nasycone: 14.53 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1824.68 mg; Blonnik: 48.83 g; W tym cukry: 75.81 g; WW: 30.73 g; Por: Potas: 4713.82 mg; Wapń: 1045.15 mg; Fosfor: 1407.73 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 352.21 mg;	Kcal: 1787.87 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1075.57 mg; Blonnik: 22.75 g; W tym cukry: 102.98 g; WW: 25.86 g; Por: Potas: 4310.21 mg; Wapń: 550.56 mg; Fosfor: 1310.58 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 316.39 mg;	Kcal: 1925.22 kcal; Białko ogółem: 77.62 g; Tłuszcz ogółem: 36.44 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1076.34 mg; Blonnik: 27.57 g; W tym cukry: 72.78 g; WW: 28.02 g; Por: Potas: 4588.30 mg; Wapń: 507.13 mg; Fosfor: 950.16 mg; Żelazo: 13.28 mg; Magnez: 350.65 mg;	Kcal: 1787.87 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 256.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.99 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1075.57 mg; Blonnik: 22.75 g; W tym cukry: 102.98 g; WW: 25.86 g; Por: Potas: 4310.21 mg; Wapń: 550.56 mg; Fosfor: 1310.58 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 316.39 mg;							

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY							
		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.
2025-12-24 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Wędlina wegańska 30 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata 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 Twaróg 100 g Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Mus z gruszki 150 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g			Mus z gruszki 150 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z kapustą (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pomarańcza 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszonej kapusty wegetariański z majerankiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pomarańcza 200 g Tofu w plasterkach 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z kapustą(G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pomarańcza 200 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z jabłka 100 g
	P	Kefir 150g 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Sałatka śledziowa 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Makowiec 80 g Ryba po grecku 100 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Piernik 80 g Pasta z twarogu z łososiem wędzonym 100 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałatka śledziowa 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Makowiec 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałatka śledziowa 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Makowiec 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Pasztet wegetariański 150 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Makowiec 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Makowiec 80 g Twaróg 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Piernik 80 g Pasta z twarogu z łososiem wędzonym 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Kompot z jabłek 250 ml Ryba po grecku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Makowiec 80 g Twaróg 50 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Sałata masłowa 5 g					
	Kcal: 2690.52 kcal; Białko ogółem: 76.44 g; Tłuszcz ogółem: 74.24 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 8.32 g; Sód: 2134.20 mg; Błonnik: 29.65 g; W tym cukry: 120.34 g; WW: 38.54 Por; Potas: 3211.47 mg; Wapń: 764.35 mg; Fosfor: 994.02 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 320.86 mg;	Kcal: 2999.05 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz ogółem: 81.45 g; Węglowodany ogółem: 437.25 g; Kw. tł. nasycone: 28.85 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1450.12 mg; Błonnik: 28.13 g; W tym cukry: 140.90 g; WW: 43.87 Por; Potas: 3265.11 mg; Wapń: 860.47 mg; Fosfor: 1344.33 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 288.26 mg;	Kcal: 2521.14 kcal; Białko ogółem: 83.58 g; Tłuszcz ogółem: 61.42 g; Węglowodany ogółem: 339.72 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 6.58 g; Sód: 2191.60 mg; Błonnik: 41.69 g; W tym cukry: 86.58 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4384.26 mg; Wapń: 723.82 mg; Fosfor: 1044.45 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 360.25 mg;	Kcal: 2869.76 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 407.16 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2175.85 mg; Błonnik: 35.86 g; W tym cukry: 122.85 g; WW: 40.81 Por; Potas: 3362.89 mg; Wapń: 785.29 mg; Fosfor: 1011.30 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 330.33 mg;	Kcal: 2700.34 kcal; Białko ogółem: 81.31 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 407.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 9.35 g; Sód: 2024.21 mg; Błonnik: 45.66 g; W tym cukry: 119.62 g; WW: 40.81 Por; Potas: 2969.38 mg; Wapń: 766.11 mg; Fosfor: 905.73 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 305.50 mg;	Kcal: 2406.12 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz ogółem: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; Kw. tł. nasycone: 23.96 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1142.30 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 134.06 g; WW: 33.22 Por; Potas: 2842.13 mg; Wapń: 821.57 mg; Fosfor: 1228.77 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 259.03 mg;	Kcal: 2912.15 kcal; Białko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz ogółem: 83.47 g; Węglowodany ogółem: 387.84 g; Kw. tł. nasycone: 29.72 g; Sól: 3.02 g; Sód: 1042.82 mg; Błonnik: 29.49 g; W tym cukry: 136.63 g; WW: 38.89 Por; Potas: 3136.81 mg; Wapń: 748.77 mg; Fosfor: 1432.13 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 285.36 mg;	Kcal: 2406.12 kcal; Białko ogółem: 85.70 g; Tłuszcz ogółem: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 331.59 g; Kw. tł. nasycone: 23.96 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1142.30 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 134.06 g; WW: 33.22 Por; Potas: 2842.13 mg; Wapń: 821.57 mg; Fosfor: 1228.77 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 259.03 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY								
		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.	
2025-12-25 czwartek	Śniadanie	Jogurt owocowy 150g 1 szt Herbata 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 Salatka jarzynowa 100 g Salata masłowa 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Piernik 30 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt Herbata 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 Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Piernik 30 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salatka jarzynowa 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Kiwi 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt Herbata 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 Salatka jarzynowa 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pyzdra szynkowa 50 g Piernik 30 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt Herbata 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g Wędlina wegańska 50 g Piernik 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Piernik 30 g	Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Piernik 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Piernik 30 g	
	II ś		Jabłko gotowane 150 g	Sok warzywny 300ml 1 szt			Jabłko gotowane 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet sojowy ala schabowy smażony w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	
	P	Sernik 80 g		Jabłko pieczone z cynamonem i orzechem 150 g	Sernik 80 g					
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Banan 1 szt	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka 100 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z tuńczyka 100 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g Pasta z tuńczyka 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Banan 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Mandarynka 100 g Pasta z tuńczyka 50 g	
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 5 g						
			Kcal: 2728.19 kcal; Białko ogółem: 102.57 g; Tłuszcz ogółem: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.27 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1293.75 mg; Blonnik: 28.07 g; W tym cukry: 83.36 g; WW: 34.41 g; Por: Potas: 2826.09 mg; Wapń: 335.40 mg; Fosfor: 847.32 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 221.63 mg;	Kcal: 2534.16 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz ogółem: 52.72 g; Węglowodany ogółem: 387.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.22 g; Sól: 6.14 g; Sód: 1081.20 mg; Blonnik: 25.46 g; W tym cukry: 127.48 g; WW: 39.05 g; Por: Potas: 3761.70 mg; Wapń: 270.03 mg; Fosfor: 787.76 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 251.81 mg;	Kcal: 2435.81 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz ogółem: 74.04 g; Węglowodany ogółem: 283.46 g; Kw. tł. nasycone: 16.14 g; Sól: 8.44 g; Sód: 1765.92 mg; Blonnik: 31.44 g; W tym cukry: 54.78 g; WW: 28.22 g; Por: Potas: 3177.93 mg; Wapń: 528.19 mg; Fosfor: 809.71 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 214.05 mg;	Kcal: 2859.66 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz ogółem: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 349.99 g; Kw. tł. nasycone: 19.96 g; Sól: 8.05 g; Sód: 1557.95 mg; Blonnik: 29.59 g; W tym cukry: 86.93 g; WW: 35.00 g; Por: Potas: 3133.59 mg; Wapń: 349.00 mg; Fosfor: 873.52 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 236.83 mg;	Kcal: 2845.19 kcal; Białko ogółem: 117.22 g; Tłuszcz ogółem: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 379.59 g; Kw. tł. nasycone: 16.28 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1399.43 mg; Blonnik: 54.15 g; W tym cukry: 91.36 g; WW: 37.99 g; Por: Potas: 3109.28 mg; Wapń: 447.92 mg; Fosfor: 958.43 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 237.04 mg;	Kcal: 2225.27 kcal; Białko ogółem: 101.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.21 g; Węglowodany ogółem: 297.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.70 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1127.31 mg; Blonnik: 24.61 g; W tym cukry: 98.13 g; WW: 29.88 g; Por: Potas: 3512.96 mg; Wapń: 302.14 mg; Fosfor: 1025.46 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 243.70 mg;	Kcal: 2402.83 kcal; Białko ogółem: 96.62 g; Tłuszcz ogółem: 51.36 g; Węglowodany ogółem: 344.31 g; Kw. tł. nasycone: 14.14 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1043.61 mg; Blonnik: 25.57 g; W tym cukry: 128.52 g; WW: 34.62 g; Por: Potas: 3370.19 mg; Wapń: 266.05 mg; Fosfor: 742.87 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 236.87 mg;	Kcal: 2133.84 kcal; Białko ogółem: 98.61 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 276.17 g; Kw. tł. nasycone: 13.68 g; Sól: 3.40 g; Sód: 1095.57 mg; Blonnik: 22.21 g; W tym cukry: 94.43 g; WW: 27.69 g; Por: Potas: 2940.64 mg; Wapń: 278.10 mg; Fosfor: 967.46 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 216.13 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY								
		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.	
2025-12-26 piątek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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, szynką i serem żółtym 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka dębowa wieprzowa 30 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Pasta z białka jaja 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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, szynką i serem żółtym 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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 Papryka świeża 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 Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasieczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Pasta z białka jaja 50 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 Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasieczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	
	II ś		Pomarańcza 200 g	Chleb żytni 30 g Twaróg 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g	Pomarańcza 200 g					
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone rozdrobnione 130 g Ryż na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone rozdrobnione 130 g Ryż na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt			Pomarańcza 200 g	Banan 1 szt				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 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 b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Serek kanapkowy 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 b/c 250 ml Serek kanapkowy 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 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 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 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) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Ph				Pasta z ciecierzycy 100 g Marchew w słupkach 50 g						
	Kcal: 2399.05 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz ogółem: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1359.50 mg; Blonnik: 27.99 g; W tym cukry: 123.68 g; WW: 32.93 Por; Potas: 3437.18 mg; Wapń: 614.86 mg; Fosfor: 1037.22 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 279.31 mg;	Kcal: 2280.59 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.06 g; Węglowodany ogółem: 358.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1152.67 mg; Blonnik: 24.38 g; W tym cukry: 131.18 g; WW: 35.95 Por; Potas: 3667.18 mg; Wapń: 550.84 mg; Fosfor: 946.17 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 275.49 mg;	Kcal: 2492.09 kcal; Białko ogółem: 106.07 g; Tłuszcz ogółem: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 295.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.90 g; Sól: 8.86 g; Sód: 1900.21 mg; Blonnik: 37.97 g; W tym cukry: 51.18 g; WW: 29.48 Por; Potas: 2901.35 mg; Wapń: 831.94 mg; Fosfor: 1213.30 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 280.05 mg;	Kcal: 2675.63 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz ogółem: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 351.32 g; Kw. tł. nasycone: 22.47 g; Sól: 8.43 g; Sód: 1823.48 mg; Blonnik: 31.79 g; W tym cukry: 141.25 g; WW: 35.19 Por; Potas: 3845.51 mg; Wapń: 1092.43 mg; Fosfor: 1346.38 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 319.12 mg;	Kcal: 2481.36 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 350.37 g; Kw. tł. nasycone: 19.05 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1715.13 mg; Blonnik: 32.79 g; W tym cukry: 140.54 g; WW: 35.09 Por; Potas: 3463.31 mg; Wapń: 1080.92 mg; Fosfor: 1096.66 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 289.44 mg;	Kcal: 1914.37 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 262.51 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 2.69 g; Sód: 888.09 mg; Blonnik: 22.98 g; W tym cukry: 129.40 g; WW: 26.37 Por; Potas: 3842.26 mg; Wapń: 528.40 mg; Fosfor: 1168.97 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 296.13 mg;	Kcal: 2122.13 kcal; Białko ogółem: 73.92 g; Tłuszcz ogółem: 42.95 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Kw. tł. nasycone: 8.42 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1011.69 mg; Blonnik: 28.01 g; W tym cukry: 111.58 g; WW: 31.77 Por; Potas: 3256.40 mg; Wapń: 237.92 mg; Fosfor: 717.80 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 238.19 mg;	Kcal: 1914.37 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 262.51 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 2.69 g; Sód: 888.09 mg; Blonnik: 22.98 g; W tym cukry: 129.40 g; WW: 26.37 Por; Potas: 3842.26 mg; Wapń: 528.40 mg; Fosfor: 1168.97 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 296.13 mg;	Kcal: 1914.37 kcal; Białko ogółem: 91.23 g; Tłuszcz ogółem: 43.99 g; Węglowodany ogółem: 262.51 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 2.69 g; Sód: 888.09 mg; Blonnik: 22.98 g; W tym cukry: 129.40 g; WW: 26.37 Por; Potas: 3842.26 mg; Wapń: 528.40 mg; Fosfor: 1168.97 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 296.13 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.
2025-12-27 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytkły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytkły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytkły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g	Herbata 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 z natką pietruszki 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytkły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Kefir 150g 1 szt	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g			Kefir 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 150 g	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Jabłko 150 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach 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 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 1940.35 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.06 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1844.88 mg; Blonnik: 26.66 g; W tym cukry: 74.88 g; WW: 26.83 g; Por: Potas: 3954.71 mg; Wapń: 479.65 mg; Fosfor: 1214.88 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 309.63 mg;	Kcal: 2223.70 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz ogółem: 43.00 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.43 g; Sól: 4.27 g; Sód: 1087.82 mg; Blonnik: 20.81 g; W tym cukry: 88.91 g; WW: 33.68 g; Por: Potas: 4435.25 mg; Wapń: 565.76 mg; Fosfor: 1299.12 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 300.70 mg;	Kcal: 2202.26 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz ogółem: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 249.12 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 8.77 g; Sód: 1929.52 mg; Blonnik: 31.02 g; W tym cukry: 38.87 g; WW: 24.97 g; Por: Potas: 4074.92 mg; Wapń: 329.98 mg; Fosfor: 1004.21 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 263.84 mg;	Kcal: 2311.03 kcal; Białko ogółem: 108.37 g; Tłuszcz ogółem: 51.76 g; Węglowodany ogółem: 284.43 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1857.25 mg; Blonnik: 32.65 g; W tym cukry: 79.14 g; WW: 28.59 g; Por: Potas: 4370.36 mg; Wapń: 498.04 mg; Fosfor: 1246.80 mg; Żelazo: 11.65 mg; Magnez: 322.90 mg;	Kcal: 2128.82 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz ogółem: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 304.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.92 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1837.02 mg; Blonnik: 38.84 g; W tym cukry: 82.21 g; WW: 30.64 g; Por: Potas: 4128.16 mg; Wapń: 521.24 mg; Fosfor: 1078.33 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 319.03 mg;	Kcal: 1817.59 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz ogółem: 39.73 g; Węglowodany ogółem: 238.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 2.21 g; Sód: 807.93 mg; Blonnik: 19.98 g; W tym cukry: 88.91 g; WW: 24.00 g; Por: Potas: 3791.78 mg; Wapń: 523.60 mg; Fosfor: 1292.95 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 267.86 mg;	Kcal: 2131.91 kcal; Białko ogółem: 102.83 g; Tłuszcz ogółem: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 286.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.52 g; Sól: 5.97 g; Sód: 998.62 mg; Blonnik: 23.19 g; W tym cukry: 84.64 g; WW: 28.81 g; Por: Potas: 4186.15 mg; Wapń: 398.46 mg; Fosfor: 1108.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 263.00 mg;	Kcal: 1727.83 kcal; Białko ogółem: 90.33 g; Tłuszcz ogółem: 33.75 g; Węglowodany ogółem: 238.92 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 2.15 g; Sód: 783.99 mg; Blonnik: 19.98 g; W tym cukry: 88.91 g; WW: 24.00 g; Por: Potas: 3627.98 mg; Wapń: 521.50 mg; Fosfor: 1217.77 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 259.04 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.
2025-12-28 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata 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 Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata 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 plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Herbata 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata 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 plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Banan 150 g	Pomarańcza 200 g	Banan 150 g				
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Drynja duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kollet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 100 g Drynja duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Drynja duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza bulgur 100 g Drynja duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 250 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka drobiowa gotowana 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 b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka drobiowa gotowana 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 b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 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 b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 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 b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2098.06 kcal; Bialko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz ogółem: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 270.56 g; Kw. tł. nasycone: 15.44 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1925.37 mg; Blonnik: 32.59 g; W tym cukry: 78.25 g; WW: 27.10 g; Por: Potas: 2773.34 mg; Wapń: 810.67 mg; Fosfor: 1145.67 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 219.64 mg;	Kcal: 1983.32 kcal; Bialko ogółem: 82.30 g; Tłuszcz ogółem: 27.95 g; Węglowodany ogółem: 327.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.66 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1389.89 mg; Blonnik: 28.80 g; W tym cukry: 103.37 g; WW: 32.94 g; Por: Potas: 3371.97 mg; Wapń: 409.67 mg; Fosfor: 835.03 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 225.11 mg;	Kcal: 2060.21 kcal; Bialko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz ogółem: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 245.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1639.76 mg; Blonnik: 35.17 g; W tym cukry: 41.24 g; WW: 24.37 g; Por: Potas: 2971.13 mg; Wapń: 677.13 mg; Fosfor: 1055.54 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 225.16 mg;	Kcal: 2385.17 kcal; Bialko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz ogółem: 56.38 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1929.65 mg; Blonnik: 41.02 g; W tym cukry: 109.83 g; WW: 32.63 g; Por: Potas: 3684.74 mg; Wapń: 842.53 mg; Fosfor: 1282.35 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 295.52 mg;	Kcal: 2331.92 kcal; Bialko ogółem: 69.72 g; Tłuszcz ogółem: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 344.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1852.46 mg; Blonnik: 44.62 g; W tym cukry: 108.95 g; WW: 34.56 g; Por: Potas: 3240.66 mg; Wapń: 834.02 mg; Fosfor: 1002.03 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 263.93 mg;	Kcal: 1703.86 kcal; Bialko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1099.72 mg; Blonnik: 24.08 g; W tym cukry: 101.46 g; WW: 24.84 g; Por: Potas: 3253.50 mg; Wapń: 448.64 mg; Fosfor: 1118.31 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 226.35 mg;	Kcal: 1875.82 kcal; Bialko ogółem: 78.17 g; Tłuszcz ogółem: 29.08 g; Węglowodany ogółem: 280.37 g; Kw. tł. nasycone: 6.25 g; Sól: 4.63 g; Sód: 947.59 mg; Blonnik: 30.16 g; W tym cukry: 96.88 g; WW: 28.16 g; Por: Potas: 3158.87 mg; Wapń: 227.97 mg; Fosfor: 713.03 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 215.61 mg;	Kcal: 1703.86 kcal; Bialko ogółem: 89.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.03 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1099.72 mg; Blonnik: 24.08 g; W tym cukry: 101.46 g; WW: 24.84 g; Por: Potas: 3253.50 mg; Wapń: 448.64 mg; Fosfor: 1118.31 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 226.35 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.
2025-12-29 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml 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 twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata 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 110 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 Masło zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 110 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata 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 Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy b/glu 100 ml Kasza gryczana 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 100 g
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Grejpfrut 200 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 b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 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 b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Szynka dębowa 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 b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 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 b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2267.34 kcal; Bialko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz ogółem: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; Kw. tł. nasycone: 16.20 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1294.00 mg; Blonnik: 27.09 g; W tym cukry: 101.80 g; WW: 32.02 Por; Potas: 4270.04 mg; Wapń: 928.98 mg; Fosfor: 1267.35 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 299.59 mg;	Kcal: 2218.05 kcal; Bialko ogółem: 89.10 g; Tłuszcz ogółem: 40.27 g; Węglowodany ogółem: 353.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.89 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1252.23 mg; Blonnik: 22.83 g; W tym cukry: 112.21 g; WW: 35.59 Por; Potas: 4541.83 mg; Wapń: 923.34 mg; Fosfor: 1254.13 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 293.56 mg;	Kcal: 2309.20 kcal; Bialko ogółem: 83.86 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 304.66 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1236.54 mg; Blonnik: 36.49 g; W tym cukry: 58.62 g; WW: 30.37 Por; Potas: 3424.34 mg; Wapń: 308.61 mg; Fosfor: 938.59 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 297.12 mg;	Kcal: 2499.12 kcal; Bialko ogółem: 106.34 g; Tłuszcz ogółem: 59.75 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1338.20 mg; Blonnik: 30.53 g; W tym cukry: 120.38 g; WW: 34.40 Por; Potas: 4619.74 mg; Wapń: 1008.99 mg; Fosfor: 1443.15 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 313.79 mg;	Kcal: 2296.22 kcal; Bialko ogółem: 84.83 g; Tłuszcz ogółem: 46.63 g; Węglowodany ogółem: 329.54 g; Kw. tł. nasycone: 15.81 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1281.87 mg; Blonnik: 32.30 g; W tym cukry: 122.23 g; WW: 33.09 Por; Potas: 4490.68 mg; Wapń: 1012.85 mg; Fosfor: 1320.19 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 305.13 mg;	Kcal: 1770.50 kcal; Bialko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz ogółem: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 238.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.38 g; Sól: 2.65 g; Sód: 850.59 mg; Blonnik: 21.35 g; W tym cukry: 93.12 g; WW: 24.00 Por; Potas: 3442.15 mg; Wapń: 585.59 mg; Fosfor: 992.80 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 220.65 mg;	Kcal: 1985.59 kcal; Bialko ogółem: 70.43 g; Tłuszcz ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 308.28 g; Kw. tł. nasycone: 8.66 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1052.20 mg; Blonnik: 28.41 g; W tym cukry: 91.29 g; WW: 31.03 Por; Potas: 3788.05 mg; Wapń: 352.97 mg; Fosfor: 796.64 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 226.66 mg;	Kcal: 1770.50 kcal; Bialko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz ogółem: 44.54 g; Węglowodany ogółem: 238.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.38 g; Sól: 2.65 g; Sód: 850.59 mg; Blonnik: 21.35 g; W tym cukry: 93.12 g; WW: 24.00 Por; Potas: 3442.15 mg; Wapń: 585.59 mg; Fosfor: 992.80 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 220.65 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY							
		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.
2025-12-30 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka drobiowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 drobiowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata 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 drobiowa gotowana 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II Ś	Kefir 150g 1 szt							
	Obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 1 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka duszona 100 g Sos ziołowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ryż na sypko 1 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka duszona 100 g Sos ziołowy 50 ml
	P	Banan 1 szt		Mandarynka 150 g	Banan 1 szt				
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Sałata masłowa 5 g						
		Kcal: 2041.73 kcal; Białko ogółem: 70.68 g; Tłuszcz ogółem: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 339.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.94 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1429.20 mg; Blonnik: 35.30 g; W tym cukry: 108.37 g; WW: 34.21 Por; Potas: 3729.16 mg; Wapń: 486.01 mg; Fosfor: 1038.97 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 297.17 mg;	Kcal: 2190.00 kcal; Białko ogółem: 95.92 g; Tłuszcz ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 351.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1394.01 mg; Blonnik: 26.64 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 35.41 Por; Potas: 4078.31 mg; Wapń: 619.20 mg; Fosfor: 1249.99 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 297.91 mg;	Kcal: 2120.07 kcal; Białko ogółem: 87.05 g; Tłuszcz ogółem: 38.82 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 6.52 g; Sód: 1638.60 mg; Blonnik: 39.23 g; W tym cukry: 50.43 g; WW: 30.39 Por; Potas: 3220.07 mg; Wapń: 751.03 mg; Fosfor: 1141.06 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 300.94 mg;	Kcal: 2277.24 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.48 g; Węglowodany ogółem: 359.75 g; Kw. tł. nasycone: 11.28 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1486.62 mg; Blonnik: 38.25 g; W tym cukry: 114.89 g; WW: 36.22 Por; Potas: 3919.11 mg; Wapń: 642.46 mg; Fosfor: 1150.82 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 313.15 mg;	Kcal: 2144.13 kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 358.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1486.62 mg; Blonnik: 38.25 g; W tym cukry: 114.53 g; WW: 36.12 Por; Potas: 3919.11 mg; Wapń: 642.46 mg; Fosfor: 1150.82 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 313.15 mg;	Kcal: 1674.16 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz ogółem: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 236.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.83 g; Sód: 1056.32 mg; Blonnik: 24.29 g; W tym cukry: 103.26 g; WW: 23.93 Por; Potas: 3890.33 mg; Wapń: 570.99 mg; Fosfor: 1261.94 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 297.69 mg;	Kcal: 2070.82 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz ogółem: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 301.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1106.51 mg; Blonnik: 27.10 g; W tym cukry: 100.45 g; WW: 30.38 Por; Potas: 3778.81 mg; Wapń: 430.60 mg; Fosfor: 1040.39 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 263.21 mg;	Kcal: 1674.16 kcal; Białko ogółem: 88.53 g; Tłuszcz ogółem: 30.93 g; Węglowodany ogółem: 236.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 2.83 g; Sód: 1056.32 mg; Blonnik: 24.29 g; W tym cukry: 103.26 g; WW: 23.93 Por; Potas: 3890.33 mg; Wapń: 570.99 mg; Fosfor: 1261.94 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 297.69 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY							
		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.
2025-12-31 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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 Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Pomarańcza 200 g				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kolekt z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml Kasza jęczmienna 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Sos koperkowy 100 ml Kasza jęczmienna 100 g Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Bułka drożdżówka 1 szt		Sok warzywny 300ml 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt			Sok warzywny 300ml 1 szt	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 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 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 b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 30 g Salata masłowa 5 g						
	Kcal: 2438.67 kcal; Białko ogółem: 85.50 g; Tłuszcz ogółem: 58.56 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1527.76 mg; Blonnik: 30.51 g; W tym cukry: 76.25 g; WW: 34.94 g; Por: Potas: 2894.03 mg; Wapń: 459.55 mg; Fosfor: 1094.86 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 283.51 mg;	Kcal: 2273.60 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz ogółem: 38.80 g; Węglowodany ogółem: 361.15 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1429.23 mg; Blonnik: 24.42 g; W tym cukry: 68.07 g; WW: 36.26 g; Por: Potas: 3107.78 mg; Wapń: 490.65 mg; Fosfor: 1119.63 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 332.87 mg;	Kcal: 2042.17 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.91 g; Węglowodany ogółem: 265.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.36 g; Sól: 8.80 g; Sód: 1936.11 mg; Blonnik: 30.15 g; W tym cukry: 42.69 g; WW: 26.39 g; Por: Potas: 3191.80 mg; Wapń: 725.01 mg; Fosfor: 1104.80 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 257.66 mg;	Kcal: 2795.85 kcal; Białko ogółem: 104.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.19 g; Węglowodany ogółem: 372.67 g; Kw. tł. nasycone: 18.49 g; Sól: 8.39 g; Sód: 1991.74 mg; Blonnik: 34.31 g; W tym cukry: 93.70 g; WW: 37.14 g; Por: Potas: 3302.36 mg; Wapń: 937.12 mg; Fosfor: 1404.02 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 323.32 mg;	Kcal: 2657.62 kcal; Białko ogółem: 72.39 g; Tłuszcz ogółem: 74.82 g; Węglowodany ogółem: 375.93 g; Kw. tł. nasycone: 18.18 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1951.14 mg; Blonnik: 40.11 g; W tym cukry: 93.40 g; WW: 37.43 g; Por: Potas: 3034.96 mg; Wapń: 933.62 mg; Fosfor: 1226.92 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 298.82 mg;	Kcal: 2018.40 kcal; Białko ogółem: 94.69 g; Tłuszcz ogółem: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 283.56 g; Kw. tł. nasycone: 9.49 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1084.66 mg; Blonnik: 25.80 g; W tym cukry: 86.47 g; WW: 28.38 g; Por: Potas: 3450.49 mg; Wapń: 458.95 mg; Fosfor: 1226.79 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 294.21 mg;	Kcal: 1814.74 kcal; Białko ogółem: 84.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.76 g; Węglowodany ogółem: 246.35 g; Kw. tł. nasycone: 4.50 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1255.76 mg; Blonnik: 24.03 g; W tym cukry: 52.95 g; WW: 24.84 g; Por: Potas: 3694.86 mg; Wapń: 275.37 mg; Fosfor: 807.30 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 297.80 mg;	Kcal: 1613.90 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 205.28 g; Kw. tł. nasycone: 7.47 g; Sól: 3.17 g; Sód: 988.62 mg; Blonnik: 21.39 g; W tym cukry: 58.07 g; WW: 20.59 g; Por: Potas: 3238.49 mg; Wapń: 377.92 mg; Fosfor: 1126.78 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 267.93 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY							
		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.
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka drobiowa gotowana 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 drobiowa gotowana 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata 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 drobiowa gotowana 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 150 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Banan 150 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńia duszona 150 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kotlet jacyczny smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 50 ml Dyńia duszona 100 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 50 ml Dyńia duszona 100 g
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g		Mandarynka 150 g	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 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 b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 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 b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	Pn			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: 2543.59 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz ogółem: 73.86 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g; Kw. tł. nasycone: 34.68 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1514.58 mg; Blonnik: 29.37 g; W tym cukry: 78.74 g; WW: 33.22 g; Por: Potas: 4207.83 mg; Wapń: 523.48 mg; Fosfor: 1197.50 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 271.83 mg;	Kcal: 2624.77 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 387.31 g; Kw. tł. nasycone: 33.65 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1396.87 mg; Blonnik: 21.81 g; W tym cukry: 95.49 g; WW: 38.95 g; Por: Potas: 3967.75 mg; Wapń: 507.38 mg; Fosfor: 1144.64 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 267.22 mg;	Kcal: 2522.49 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz ogółem: 91.60 g; Węglowodany ogółem: 272.25 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1596.85 mg; Blonnik: 37.83 g; W tym cukry: 49.86 g; WW: 27.28 g; Por: Potas: 4993.46 mg; Wapń: 396.14 mg; Fosfor: 1157.73 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 302.74 mg;	Kcal: 2900.10 kcal; Białko ogółem: 117.03 g; Tłuszcz ogółem: 95.75 g; Węglowodany ogółem: 355.19 g; Kw. tł. nasycone: 36.41 g; Sól: 7.02 g; Sód: 1529.00 mg; Blonnik: 38.23 g; W tym cukry: 85.36 g; WW: 35.70 g; Por: Potas: 5025.45 mg; Wapń: 587.97 mg; Fosfor: 1367.05 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 321.05 mg;	Kcal: 2766.97 kcal; Białko ogółem: 75.06 g; Tłuszcz ogółem: 97.04 g; Węglowodany ogółem: 361.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.20 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1499.50 mg; Blonnik: 38.84 g; W tym cukry: 84.71 g; WW: 36.33 g; Por: Potas: 4499.65 mg; Wapń: 583.67 mg; Fosfor: 1132.95 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 295.85 mg;	Kcal: 2321.81 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz ogółem: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 318.29 g; Kw. tł. nasycone: 32.51 g; Sól: 3.10 g; Sód: 1127.84 mg; Blonnik: 20.64 g; W tym cukry: 95.15 g; WW: 32.03 g; Por: Potas: 3518.47 mg; Wapń: 464.43 mg; Fosfor: 1208.99 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 260.26 mg;	Kcal: 2629.09 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz ogółem: 65.38 g; Węglowodany ogółem: 363.38 g; Kw. tł. nasycone: 34.33 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1372.17 mg; Blonnik: 25.15 g; W tym cukry: 98.80 g; WW: 36.54 g; Por: Potas: 3996.15 mg; Wapń: 508.08 mg; Fosfor: 1163.64 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 277.52 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.	
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml 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 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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 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 10g 2 szt Pyzdra szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Jogurt naturalny 150 ml Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml 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 10g 2 szt Pyzdra szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml 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 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata 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 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 Pyzdra szynkowa 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 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 80 g							
	II Ś	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g				Jabłko gotowane 150 g								
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej 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 Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g 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 Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml							
	P	Kisiel owocowy 200 ml		Koktajl warzywny 200 ml		Kisiel owocowy 200 ml									
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 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 b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 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 b/c 250 ml Ser żółty 50 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 b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g							
	Ph	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g													
Kcal: 2307.79 kcal; Białko ogółem: 86.93 g; Tłuszcz ogółem: 70.20 g; Węglowodany ogółem: 279.59 g; Kw. tł. nasycone: 18.83 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2289.44 mg; Blonnik: 25.30 g; W tym cukry: 77.30 g; WW: 27.95 g; Por: Potas: 3426.20 mg; Wapń: 1057.49 mg; Fosfor: 1226.68 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 298.94 mg;		Kcal: 2191.68 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz ogółem: 41.35 g; Węglowodany ogółem: 351.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1091.09 mg; Blonnik: 24.55 g; W tym cukry: 97.99 g; WW: 35.36 g; Por: Potas: 4079.82 mg; Wapń: 623.58 mg; Fosfor: 1015.82 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 280.79 mg;		Kcal: 2072.07 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz ogółem: 49.49 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Kw. tł. nasycone: 18.28 g; Sól: 8.04 g; Sód: 2213.14 mg; Blonnik: 31.72 g; W tym cukry: 38.34 g; WW: 25.70 g; Por: Potas: 2946.43 mg; Wapń: 624.39 mg; Fosfor: 716.68 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 194.94 mg;		Kcal: 2478.36 kcal; Białko ogółem: 106.77 g; Tłuszcz ogółem: 72.68 g; Węglowodany ogółem: 298.30 g; Kw. tł. nasycone: 19.62 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2292.44 mg; Blonnik: 28.30 g; W tym cukry: 92.26 g; WW: 29.80 g; Por: Potas: 3627.20 mg; Wapń: 1063.49 mg; Fosfor: 1240.18 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 303.44 mg;		Kcal: 2467.25 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz ogółem: 55.52 g; Węglowodany ogółem: 356.66 g; Kw. tł. nasycone: 19.03 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1956.08 mg; Blonnik: 26.47 g; W tym cukry: 96.70 g; WW: 35.63 g; Por: Potas: 2921.78 mg; Wapń: 1221.22 mg; Fosfor: 1364.15 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 328.37 mg;		Kcal: 1716.74 kcal; Białko ogółem: 69.83 g; Tłuszcz ogółem: 35.10 g; Węglowodany ogółem: 256.10 g; Kw. tł. nasycone: 7.35 g; Sól: 2.22 g; Sód: 728.28 mg; Blonnik: 25.43 g; W tym cukry: 83.87 g; WW: 25.70 g; Por: Potas: 3563.49 mg; Wapń: 332.49 mg; Fosfor: 784.72 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 224.43 mg;		Kcal: 1989.53 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.14 g; Węglowodany ogółem: 309.23 g; Kw. tł. nasycone: 5.27 g; Sól: 4.50 g; Sód: 895.43 mg; Blonnik: 29.22 g; W tym cukry: 80.90 g; WW: 31.05 g; Por: Potas: 3387.24 mg; Wapń: 171.90 mg; Fosfor: 566.50 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 194.91 mg;		Kcal: 1852.60 kcal; Białko ogółem: 78.96 g; Tłuszcz ogółem: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 270.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.26 g; Sól: 2.46 g; Sód: 822.96 mg; Blonnik: 25.66 g; W tym cukry: 96.37 g; WW: 27.15 g; Por: Potas: 3977.07 mg; Wapń: 608.01 mg; Fosfor: 1040.36 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 269.23 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.							
2026-01-03 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata 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 Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata 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 Krakowska z indyka 50 g Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata 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 Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Herbata 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 Krakowska z indyka 50 g Pasta twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g												
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200 g			Sok warzywny 300ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g													
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos koperkowy 100 ml Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos koperkowy b/mąki 100 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos koperkowy 100 ml Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos koperkowy 100 ml Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos koperkowy 100 ml Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml												
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt			Kefir 150g 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt			Kefir 150g 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach 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 b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g												
Pł	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g Sałata masłowa 5 g																				
Kcal: 2113.99 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.81 g; Węglowodany ogółem: 296.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.43 g; Sól: 7.82 g; Sód: 2259.58 mg; Blonnik: 25.27 g; W tym cukry: 70.00 g; WW: 29.79 g; Por: Potas: 2859.48 mg; Wapń: 563.23 mg; Fosfor: 1152.95 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 257.53 mg;		Kcal: 2189.81 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz ogółem: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 325.26 g; Kw. tł. nasycone: 14.85 g; Sól: 6.39 g; Sód: 1632.89 mg; Blonnik: 19.11 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 32.79 g; Por: Potas: 3187.15 mg; Wapń: 575.68 mg; Fosfor: 1118.67 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 223.84 mg;		Kcal: 2429.65 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz ogółem: 57.62 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 9.23 g; Sód: 2223.41 mg; Blonnik: 33.73 g; W tym cukry: 33.43 g; WW: 30.82 g; Por: Potas: 3274.22 mg; Wapń: 490.40 mg; Fosfor: 1372.48 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 348.80 mg;			Kcal: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 120.35 g; Tłuszcz ogółem: 56.67 g; Węglowodany ogółem: 358.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.64 g; Sól: 10.39 g; Sód: 2576.90 mg; Blonnik: 32.04 g; W tym cukry: 73.47 g; WW: 36.03 g; Por: Potas: 3231.38 mg; Wapń: 589.35 mg; Fosfor: 1329.78 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 290.12 mg;			Kcal: 2022.56 kcal; Białko ogółem: 66.93 g; Tłuszcz ogółem: 26.01 g; Węglowodany ogółem: 334.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 6.81 g; Sód: 2485.62 mg; Blonnik: 34.91 g; W tym cukry: 78.29 g; WW: 33.64 g; Por: Potas: 3168.63 mg; Wapń: 606.69 mg; Fosfor: 1008.23 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 262.59 mg;			Kcal: 2023.74 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz ogółem: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1641.93 mg; Blonnik: 20.28 g; W tym cukry: 70.69 g; WW: 27.70 g; Por: Potas: 2972.10 mg; Wapń: 530.01 mg; Fosfor: 1231.83 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 227.61 mg;			Kcal: 1998.81 kcal; Białko ogółem: 94.09 g; Tłuszcz ogółem: 46.89 g; Węglowodany ogółem: 254.59 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 6.52 g; Sód: 1096.99 mg; Blonnik: 19.81 g; W tym cukry: 65.06 g; WW: 25.65 g; Por: Potas: 3041.75 mg; Wapń: 459.95 mg; Fosfor: 1022.63 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 219.85 mg;			Kcal: 2023.74 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz ogółem: 45.96 g; Węglowodany ogółem: 275.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.77 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1641.93 mg; Blonnik: 20.28 g; W tym cukry: 70.69 g; WW: 27.70 g; Por: Potas: 2972.10 mg; Wapń: 530.01 mg; Fosfor: 1231.83 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 227.61 mg;		

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-22 do dnia 2026-01-04 10_K_ŚW. RODZINY							
		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.
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata 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 Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Pomarańcza 200 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 100 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 100 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy b/maki 100 ml Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 100 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bigos z młodej kapusty i cieciorąką duszony 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 100 ml Kasza gryczana 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 100 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Sos majerankowy 100 ml Kasza gryczana 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P.	Galaretką z owocami 200 g		Grejpfrut 200 g	Galaretką z owocami 200 g	Grejpfrut 200 g	Galaretką z owocami 200 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa 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 b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa 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 b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach 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 b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g Salata masłowa 5 g						
	Kcal: 1845.37 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz ogółem: 36.69 g; Węglowodany ogółem: 251.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1471.93 mg; Blonnik: 28.32 g; W tym cukry: 57.89 g; WW: 25.21 g; Por: Potas: 2947.14 mg; Wapń: 652.42 mg; Fosfor: 1174.36 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 327.11 mg;	Kcal: 1779.30 kcal; Białko ogółem: 76.96 g; Tłuszcz ogółem: 32.25 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g; Kw. tł. nasycone: 6.25 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1118.61 mg; Blonnik: 18.46 g; W tym cukry: 57.79 g; WW: 27.11 g; Por: Potas: 3211.05 mg; Wapń: 198.16 mg; Fosfor: 895.61 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 312.98 mg;	Kcal: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 276.94 g; Kw. tł. nasycone: 21.29 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1727.21 mg; Blonnik: 39.71 g; W tym cukry: 54.04 g; WW: 27.68 g; Por: Potas: 3809.54 mg; Wapń: 755.28 mg; Fosfor: 1232.14 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 361.60 mg;	Kcal: 2239.98 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz ogółem: 39.33 g; Węglowodany ogółem: 285.35 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1478.71 mg; Blonnik: 37.11 g; W tym cukry: 75.87 g; WW: 28.54 g; Por: Potas: 3327.04 mg; Wapń: 722.28 mg; Fosfor: 1222.04 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 352.50 mg;	Kcal: 2120.96 kcal; Białko ogółem: 63.59 g; Tłuszcz ogółem: 33.55 g; Węglowodany ogółem: 304.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1448.17 mg; Blonnik: 44.89 g; W tym cukry: 92.24 g; WW: 30.44 g; Por: Potas: 3812.21 mg; Wapń: 836.25 mg; Fosfor: 1092.60 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 369.68 mg;	Kcal: 2092.22 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.46 g; Węglowodany ogółem: 260.83 g; Kw. tł. nasycone: 30.23 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1379.96 mg; Blonnik: 23.85 g; W tym cukry: 75.39 g; WW: 26.04 g; Por: Potas: 3449.31 mg; Wapń: 320.48 mg; Fosfor: 1111.82 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 308.97 mg;	Kcal: 1785.40 kcal; Białko ogółem: 75.42 g; Tłuszcz ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 249.85 g; Kw. tł. nasycone: 6.55 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1084.91 mg; Blonnik: 21.80 g; W tym cukry: 59.77 g; WW: 25.00 g; Por: Potas: 3211.25 mg; Wapń: 174.86 mg; Fosfor: 897.41 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 320.88 mg;	Kcal: 2016.22 kcal; Białko ogółem: 86.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 242.03 g; Kw. tł. nasycone: 30.24 g; Sól: 4.18 g; Sód: 1566.92 mg; Blonnik: 21.15 g; W tym cukry: 60.59 g; WW: 24.24 g; Por: Potas: 3343.31 mg; Wapń: 262.45 mg; Fosfor: 1084.81 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 293.68 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,