

| Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia |                    | Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 2025-11-24 poniedziałek                   | Śniadanie          | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g                                                      | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                               | Herbata b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                                                                                       | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                 | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                 | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Miód sztukowy 25g 1 szt | Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Ser biały - plaster 100 g                                                      | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Sałata masłowa 5 g   |
|                                           | II Ś               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Mus z jabłka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus z jabłka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           | Obiad              | Zupa krem z brokuła 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                                                 | Zupa grysikowa b/ml 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Szpinak duszony 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                 | Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                               | Zupa krem z brokuła 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kotletcki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g                                                        | Zupa krem z brokuła 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kotletcki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g                                                                                         | Zupa grysikowa b/ml 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Brokuł gotowany na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g                                                                                                                                            | Zupa grysikowa b/ml 300 ml<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Szpinak duszony 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                | Zupa grysikowa b/ml 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Brokuł gotowany na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                          |
|                                           | P                  | Galaretka owocowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Pestki słonecznika 20 g                                                                                                                                                                                                                                                             | Galaretka owocowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jogurt owocowy 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Galaretka owocowa 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           | Kolacja            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                          | Chleb razowy 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                           | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb razowy 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                |
|                                           | Ph                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Sałata masłowa 5 g<br>Serek kanapkowy 30 g                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                           |                    | Kcal: 1881.64 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1593.31 mg; Blonnik: 25.97 g; W tym cukry: 58.38 g; WW: 25.54 g; Por: Potas: 3567.53 mg; Wapń: 396.68 mg; Fosfor: 922.97 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 279.19 mg; | Kcal: 1945.40 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.74 g; Sól: 5.81 g; Sód: 986.45 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 51.02 g; WW: 31.99 g; Por: Potas: 3454.33 mg; Wapń: 407.92 mg; Fosfor: 799.54 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 262.45 mg; | Kcal: 2258.40 kcal; Białko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz ogółem: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 251.09 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 9.49 g; Sód: 2242.19 mg; Blonnik: 33.90 g; W tym cukry: 35.94 g; WW: 25.14 g; Por: Potas: 3711.44 mg; Wapń: 697.90 mg; Fosfor: 1307.12 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 374.59 mg; | Kcal: 2250.91 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 9.02 g; Sód: 2055.12 mg; Blonnik: 32.49 g; W tym cukry: 75.27 g; WW: 29.13 g; Por: Potas: 3817.41 mg; Wapń: 830.60 mg; Fosfor: 1212.48 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 309.58 mg; | Kcal: 2356.00 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.59 g; Sól: 5.81 g; Sód: 2046.45 mg; Blonnik: 37.60 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 33.40 g; Por: Potas: 3379.12 mg; Wapń: 824.60 mg; Fosfor: 1037.89 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 289.46 mg; | Kcal: 1893.43 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz ogółem: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 246.14 g; Kw. tł. nasycone: 30.57 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1077.92 mg; Blonnik: 19.25 g; W tym cukry: 70.03 g; WW: 24.75 g; Por: Potas: 3021.74 mg; Wapń: 367.99 mg; Fosfor: 986.14 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 207.00 mg;                                    | Kcal: 1828.78 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz ogółem: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.44 g; Sól: 5.61 g; Sód: 868.50 mg; Blonnik: 22.51 g; W tym cukry: 50.52 g; WW: 25.35 g; Por: Potas: 3239.18 mg; Wapń: 344.61 mg; Fosfor: 895.10 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 254.19 mg; | Kcal: 1825.69 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 224.41 g; Kw. tł. nasycone: 31.46 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1075.21 mg; Blonnik: 18.38 g; W tym cukry: 53.20 g; WW: 22.62 g; Por: Potas: 2828.69 mg; Wapń: 354.45 mg; Fosfor: 929.77 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 185.85 mg; |

|                   |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-25 wtorek | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                           | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                           | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g            | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                           | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                        | Kawa zbożowa b/ml 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                        | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Marchew w słupkach 50 g<br>Pasta z ciecierzycy 150 g                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Zupa krupnik jaglany 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pierogi z serem (G) 300 g<br>Mus z truskawek 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Zupa krupnik jaglany 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/maki 50 ml                                                                 | Zupa krupnik jaglany 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pierogi z serem (G) 300 g<br>Mus z truskawek 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa krupnik jaglany 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Mus z truskawek 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa krupnik jaglany 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                             | Zupa krupnik jaglany 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pierogi z serem (G) 200 g<br>Mus z truskawek 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | P         | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                 | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                             | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                              | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g                                                                                                                                                 |
|                   | Fr        | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Kcal: 2475.31 kcal; Bialko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz ogółem: 57.19 g; Węglowodany ogółem: 333.55 g; Kw. tł. nasycone: 29.21 g; Sól: 4.59 g; Sód: 1380.69 mg; Blonnik: 24.59 g; W tym cukry: 102.13 g; WW: 33.42 Por; Potas: 2412.21 mg; Wapń: 1010.43 mg; Fosfor: 1586.12 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 267.69 mg; | Kcal: 2466.36 kcal; Bialko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; Kw. tł. nasycone: 28.67 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1314.39 mg; Blonnik: 17.43 g; W tym cukry: 98.86 g; WW: 35.51 Por; Potas: 2404.07 mg; Wapń: 986.97 mg; Fosfor: 1557.90 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 252.61 mg; | Kcal: 1917.58 kcal; Bialko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz ogółem: 28.25 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1208.83 mg; Blonnik: 41.46 g; W tym cukry: 45.71 g; WW: 27.87 Por; Potas: 3673.23 mg; Wapń: 519.69 mg; Fosfor: 1184.93 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 292.40 mg; | Kcal: 2788.51 kcal; Bialko ogółem: 137.34 g; Tłuszcz ogółem: 62.83 g; Węglowodany ogółem: 373.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.35 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1425.11 mg; Blonnik: 36.68 g; W tym cukry: 107.27 g; WW: 37.35 Por; Potas: 2882.53 mg; Wapń: 1054.23 mg; Fosfor: 1710.07 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 303.54 mg; | Kcal: 2657.44 kcal; Bialko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz ogółem: 58.50 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; Kw. tł. nasycone: 28.87 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1425.11 mg; Blonnik: 36.68 g; W tym cukry: 106.86 g; WW: 37.30 Por; Potas: 2882.53 mg; Wapń: 1054.23 mg; Fosfor: 1710.07 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 303.54 mg; | Kcal: 1876.82 kcal; Bialko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 247.80 g; Kw. tł. nasycone: 22.44 g; Sól: 2.73 g; Sód: 997.94 mg; Blonnik: 17.91 g; W tym cukry: 89.66 g; WW: 24.85 Por; Potas: 2379.03 mg; Wapń: 911.43 mg; Fosfor: 1424.38 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 224.86 mg; | Kcal: 1882.07 kcal; Bialko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 4.81 g; Sód: 954.90 mg; Blonnik: 20.77 g; W tym cukry: 58.13 g; WW: 25.03 Por; Potas: 3112.77 mg; Wapń: 380.23 mg; Fosfor: 1072.55 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 255.78 mg; | Kcal: 1876.82 kcal; Bialko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz ogółem: 43.87 g; Węglowodany ogółem: 247.80 g; Kw. tł. nasycone: 22.44 g; Sól: 2.73 g; Sód: 997.94 mg; Blonnik: 17.91 g; W tym cukry: 89.66 g; WW: 24.85 Por; Potas: 2379.03 mg; Wapń: 911.43 mg; Fosfor: 1424.38 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 224.86 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. |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|
| 2025-11-26 środa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Śniadanie                                                                                                                                                                         | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                   | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                        | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                                                       | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                    | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt      | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                         | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt |                                                        |  |                                |  |                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | II ś                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |  |                                |  |                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Obiad                                                                                                                                                                             | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kasza bulgur 180 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                            | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 180 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                                                      | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kasza bulgur 150 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 180 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                          | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 180 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                                          | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g<br>Kasza bulgur 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                           | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 90 g<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                                                      | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kasza bulgur 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                                                        | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 90 g<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                                                                                 |                                                        |  |                                |  |                           |  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | P                                                                                                                                                                                 | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g |  |                                |  |                           |  |
| Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 100 g | Bułka pszenna krojona 40 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                       | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 100 g                                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki pasczki 80 g                                                                     | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                     | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki pasczki 80 g                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |  |                                |  |                           |  |
| Ph                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g<br>Sałata masłowa 5 g                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |  |                                |  |                           |  |
| Kcal: 2527.47 kcal; Białko ogółem: 91.30 g; Tłuszcz ogółem: 57.68 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1527.99 mg; Blonnik: 38.87 g; W tym cukry: 89.27 g; WW: 36.99 g; Por, Potas: 3186.97 mg; Wapń: 669.86 mg; Fosfor: 999.76 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 230.32 mg; |                                                                                                                                                                                   | Kcal: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz ogółem: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 409.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1531.92 mg; Blonnik: 34.14 g; W tym cukry: 118.66 g; WW: 41.23 g; Por, Potas: 3689.29 mg; Wapń: 593.12 mg; Fosfor: 937.37 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 270.86 mg; | Kcal: 2049.22 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz ogółem: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 260.23 g; Kw. tł. nasycone: 15.36 g; Sól: 7.78 g; Sód: 1807.68 mg; Blonnik: 37.34 g; W tym cukry: 45.83 g; WW: 26.03 g; Por, Potas: 2987.60 mg; Wapń: 635.49 mg; Fosfor: 858.84 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 183.06 mg; | Kcal: 2899.15 kcal; Białko ogółem: 111.98 g; Tłuszcz ogółem: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 417.75 g; Kw. tł. nasycone: 20.00 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1987.97 mg; Blonnik: 42.27 g; W tym cukry: 128.03 g; WW: 41.95 g; Por, Potas: 4077.12 mg; Wapń: 1093.43 mg; Fosfor: 1302.92 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 312.13 mg; | Kcal: 2636.65 kcal; Białko ogółem: 78.60 g; Tłuszcz ogółem: 50.58 g; Węglowodany ogółem: 426.99 g; Kw. tł. nasycone: 16.42 g; Sól: 5.48 g; Sód: 2055.66 mg; Blonnik: 47.41 g; W tym cukry: 132.19 g; WW: 42.87 g; Por, Potas: 3849.77 mg; Wapń: 1127.12 mg; Fosfor: 1240.02 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 315.10 mg;            | Kcal: 2354.84 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz ogółem: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1252.97 mg; Blonnik: 27.90 g; W tym cukry: 136.40 g; WW: 36.53 g; Por, Potas: 3849.77 mg; Wapń: 851.77 mg; Fosfor: 1271.92 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 312.23 mg; | Kcal: 2070.41 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.77 g; Węglowodany ogółem: 293.38 g; Kw. tł. nasycone: 8.96 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1177.02 mg; Blonnik: 34.74 g; W tym cukry: 96.83 g; WW: 29.52 g; Por, Potas: 3292.69 mg; Wapń: 175.62 mg; Fosfor: 541.37 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 218.86 mg; | Kcal: 2354.84 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz ogółem: 49.54 g; Węglowodany ogółem: 362.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1252.97 mg; Blonnik: 27.90 g; W tym cukry: 136.40 g; WW: 36.53 g; Por, Potas: 3849.77 mg; Wapń: 851.77 mg; Fosfor: 1271.92 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 312.23 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-27<br>czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                          | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                     | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka piastowska 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka piastowska 50 g<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                           | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g |
|                        | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Bułka drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Bułka drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                        | Obiad     | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                   | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                              | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż brązowy na sypko 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                           | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                     | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kopytka ziemniaczane (G) 300 g<br>Pieczone w sosie 150 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                          | Zupa krem z dyni 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż na sypko 90 g<br>Brokuł gotowany na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                           | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                        | Zupa krem z dyni 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 100 g<br>Ryż na sypko 90 g<br>Brokuł gotowany na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                           |
|                        | P         | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Koktajl warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                        | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka delikatkowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                 | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka delikatkowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                     | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka delikatkowa drobiowa 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka delikatkowa drobiowa 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                             | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                             |
|                        | Ł         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                        |           | Kcal: 2119.62 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.18 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1870.42 mg; Blonnik: 31.07 g; W tym cukry: 98.11 g; WW: 29.61 g; Por: Potas: 3501.76 mg; Wapń: 679.44 mg; Fosfor: 1298.35 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 293.36 mg; | Kcal: 2499.77 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1455.78 mg; Blonnik: 25.59 g; W tym cukry: 108.45 g; WW: 37.43 g; Por: Potas: 3853.37 mg; Wapń: 679.33 mg; Fosfor: 1355.78 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 276.75 mg; | Kcal: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz ogółem: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1974.00 mg; Blonnik: 45.25 g; W tym cukry: 66.85 g; WW: 30.61 g; Por: Potas: 3804.25 mg; Wapń: 489.90 mg; Fosfor: 1155.53 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 334.49 mg; | Kcal: 2768.41 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; Kw. tł. nasycone: 17.41 g; Sól: 9.18 g; Sód: 2154.20 mg; Blonnik: 37.85 g; W tym cukry: 112.03 g; WW: 36.68 g; Por: Potas: 3621.66 mg; Wapń: 706.30 mg; Fosfor: 1373.03 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 305.74 mg; | Kcal: 2749.02 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz ogółem: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.92 g; Sól: 6.08 g; Sód: 2086.49 mg; Blonnik: 42.80 g; W tym cukry: 114.30 g; WW: 42.00 g; Por: Potas: 4347.63 mg; Wapń: 749.18 mg; Fosfor: 1406.82 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 343.18 mg; | Kcal: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz ogółem: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.56 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1176.16 mg; Blonnik: 24.52 g; W tym cukry: 98.98 g; WW: 28.07 g; Por: Potas: 3453.53 mg; Wapń: 671.78 mg; Fosfor: 1359.34 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 249.13 mg;        | Kcal: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 4.65 g; Sód: 981.23 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 76.32 g; WW: 28.22 g; Por: Potas: 3136.06 mg; Wapń: 247.60 mg; Fosfor: 883.74 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 216.93 mg; | Kcal: 2012.04 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1151.97 mg; Blonnik: 25.36 g; W tym cukry: 102.94 g; WW: 28.63 g; Por: Potas: 3412.53 mg; Wapń: 673.93 mg; Fosfor: 1307.72 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 245.56 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. |  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|
| 2025-11-28 piątek  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                        | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                         | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                                                                                  | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                  | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                      | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g | Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                      | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g |                      |  |                                |  |                           |  |
|                    | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |  |                                |  |                           |  |
|                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                         | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy 50 ml                                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku 100 ml                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                 | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 100 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |  |                                |  |                           |  |
|                    | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |  |                                |  |                           |  |
|                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                                                                                                    | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                        | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z jajka 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z jajka 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                                    |                      |  |                                |  |                           |  |
| Pn                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasztet sojowy 0,5 szt<br>Salata masłowa 5 g                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                      |  |                                |  |                           |  |
|                    | Kcal: 2478.57 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz ogółem: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1933.93 mg; Błonnik: 29.21 g; W tym cukry: 84.31 g; WW: 29.89 g; Por: Potas: 3365.77 mg; Wapń: 1066.57 mg; Fosfor: 1167.39 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 259.32 mg; | Kcal: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz ogółem: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1092.88 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 37.02 g; Por: Potas: 4395.22 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 948.42 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 310.88 mg; | Kcal: 2178.89 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1904.45 mg; Błonnik: 32.04 g; W tym cukry: 41.48 g; WW: 25.17 g; Por: Potas: 2837.52 mg; Wapń: 767.67 mg; Fosfor: 764.37 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 174.24 mg; | Kcal: 2768.14 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz ogółem: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.14 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1935.93 mg; Błonnik: 32.61 g; W tym cukry: 123.12 g; WW: 34.74 g; Por: Potas: 4155.77 mg; Wapń: 1078.57 mg; Fosfor: 1207.39 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 325.32 mg; | Kcal: 2472.56 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz ogółem: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1885.59 mg; Błonnik: 32.91 g; W tym cukry: 122.67 g; WW: 33.65 g; Por: Potas: 4130.75 mg; Wapń: 1075.26 mg; Fosfor: 1186.55 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 320.38 mg; | Kcal: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.42 g; Sód: 779.71 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 g; Por: Potas: 4057.95 mg; Wapń: 569.39 mg; Fosfor: 1002.24 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 300.48 mg; | Kcal: 2158.32 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 4.56 g; Sód: 949.90 mg; Błonnik: 27.42 g; W tym cukry: 110.62 g; WW: 30.93 g; Por: Potas: 3899.32 mg; Wapń: 283.80 mg; Fosfor: 748.01 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 252.00 mg;          | Kcal: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.42 g; Sód: 779.71 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 g; Por: Potas: 4057.95 mg; Wapń: 569.39 mg; Fosfor: 1002.24 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 300.48 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. |  |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--|--------------------------------|--|---------------------------|--|
| 2025-11-29 sobota  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                  | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                   | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                 | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                 | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g                                 | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twarożek z koperkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g |                                     |  |                                |  |                           |  |
|                    | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Pomarańcza 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g |  |                                |  |                           |  |
|                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                       | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Dynia duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                                                        | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza jęczmienna 150 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                      | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                    | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza jęczmienna 90 g<br>Dynia duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                     | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Dynia duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                             | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g<br>Kasza jęczmienna 90 g<br>Dynia duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                        |                                     |  |                                |  |                           |  |
|                    | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Pestki słonecznika 20 g                                                                                                                                                                                                                                                               | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |  |                                |  |                           |  |
|                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                      | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                                                           | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                              | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                    |                                     |  |                                |  |                           |  |
| Pł                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g<br>Salata masłowa 5 g                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |  |                                |  |                           |  |
|                    | Kcal: 2089.28 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1913.56 mg; Blonnik: 27.49 g; W tym cukry: 83.18 g; WW: 28.50 g; W tym cukry: 83.18 g; WW: 28.50 g; Por: Potas: 3517.36 mg; Wapń: 663.83 mg; Fosfor: 1371.47 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 319.97 mg; | Kcal: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1117.10 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 109.14 g; WW: 34.72 g; Por: Potas: 4163.51 mg; Wapń: 722.89 mg; Fosfor: 1398.91 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 301.94 mg; | Kcal: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz ogółem: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; Kw. tł. nasycone: 11.31 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1921.32 mg; Blonnik: 33.70 g; W tym cukry: 39.72 g; WW: 28.04 g; W tym cukry: 101.15 g; WW: 32.22 g; Por: Potas: 3890.31 mg; Wapń: 353.36 mg; Fosfor: 1167.17 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 326.97 mg; | Kcal: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.87 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1919.99 mg; Blonnik: 34.24 g; W tym cukry: 101.15 g; WW: 32.22 g; Por: Potas: 3890.31 mg; Wapń: 731.79 mg; Fosfor: 1418.32 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 344.95 mg; | Kcal: 2358.93 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1892.41 mg; Blonnik: 39.72 g; W tym cukry: 101.48 g; WW: 35.70 g; Por: Potas: 3403.18 mg; Wapń: 739.62 mg; Fosfor: 1208.71 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 324.93 mg; | Kcal: 1798.76 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz ogółem: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.24 g; Sód: 842.03 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3766.20 mg; Wapń: 674.89 mg; Fosfor: 1399.03 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 280.80 mg; | Kcal: 2138.62 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.79 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1003.40 mg; Blonnik: 31.08 g; W tym cukry: 104.06 g; WW: 31.67 g; Por: Potas: 3822.51 mg; Wapń: 498.39 mg; Fosfor: 1140.81 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 251.14 mg; | Kcal: 1682.11 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.05 g; Sól: 2.15 g; Sód: 806.92 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3525.96 mg; Wapń: 671.81 mg; Fosfor: 1288.77 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 267.86 mg; |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                     |  |                                |  |                           |  |

| Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2025-11-30 niedziela                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                               | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Chleb żytni 100 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt        | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt |
|                                           | II Ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                   | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                           | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy b/glu 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                      | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                   | Rosół z makaronem 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bigos z młodej kapusty i cieciorąk 200 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                          | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                           | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                          | Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 100 g                                                       |
|                                           | P.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ciasto drożdżowe 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Ciasto drożdżowe 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                             | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                             | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Szynka piastowska 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                                                     |
| Pr                                        | Marchew w słupkach 50 g<br>Hummus domowy 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                           | Kcal: 2327.44 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz ogółem: 56.25 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1253.05 mg; Blonnik: 25.87 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 32.41 g; Por: Potas: 3195.63 mg; Wapń: 465.18 mg; Fosfor: 926.42 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 236.48 mg; | Kcal: 2458.99 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz ogółem: 64.63 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; Kw. tł. nasycone: 33.95 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1582.24 mg; Blonnik: 21.51 g; W tym cukry: 88.54 g; WW: 34.78 g; Por: Potas: 3607.82 mg; Wapń: 532.32 mg; Fosfor: 1075.02 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 240.40 mg;                   | Kcal: 2617.16 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz ogółem: 100.64 g; Węglowodany ogółem: 282.90 g; Kw. tł. nasycone: 34.10 g; Sól: 8.08 g; Sód: 1671.23 mg; Blonnik: 34.55 g; W tym cukry: 48.77 g; WW: 28.25 g; Por: Potas: 3215.05 mg; Wapń: 235.81 mg; Fosfor: 753.28 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 191.79 mg; | Kcal: 2804.44 kcal; Białko ogółem: 103.57 g; Tłuszcz ogółem: 92.75 g; Węglowodany ogółem: 344.74 g; Kw. tł. nasycone: 37.95 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1652.05 mg; Blonnik: 28.87 g; W tym cukry: 96.31 g; WW: 34.51 g; Por: Potas: 3462.63 mg; Wapń: 526.18 mg; Fosfor: 1062.92 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 248.98 mg; | Kcal: 2678.80 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz ogółem: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; Kw. tł. nasycone: 37.03 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1578.65 mg; Blonnik: 32.60 g; W tym cukry: 102.24 g; WW: 34.24 g; Por: Potas: 3540.46 mg; Wapń: 612.85 mg; Fosfor: 913.17 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 240.19 mg;                   | Kcal: 2040.44 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz ogółem: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.77 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1293.23 mg; Blonnik: 20.53 g; W tym cukry: 77.57 g; WW: 26.73 g; Por: Potas: 2310.48 mg; Wapń: 222.70 mg; Fosfor: 741.75 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 165.82 mg; | Kcal: 2381.33 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz ogółem: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; Kw. tł. nasycone: 31.57 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1415.16 mg; Blonnik: 27.36 g; W tym cukry: 79.16 g; WW: 32.19 g; Por: Potas: 3199.04 mg; Wapń: 251.20 mg; Fosfor: 832.38 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 203.20 mg; | Kcal: 2040.44 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz ogółem: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; Kw. tł. nasycone: 31.77 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1293.19 mg; Blonnik: 20.53 g; W tym cukry: 77.57 g; WW: 26.73 g; Por: Potas: 2310.48 mg; Wapń: 222.67 mg; Fosfor: 741.74 mg; Żelazo: 7.87 mg; Magnez: 165.53 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. Pediatria                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-01 poniedziałek | Śniadanie | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                       | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                     | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                            | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g      | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                     | Zupa ml. z kaszą manną 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Kefir 150g 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                              | Zupa ml. z kaszą manną 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g |
|                         | II S      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mandarynka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Obiad     | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                              | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Marchewka duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                                         | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ryż brązowy na sypko 150 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Kotlet z brokula w panierce pieczony 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                             | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Marchewka duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                                                    | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Marchewka duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                                        | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Marchewka duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 50 ml                                                                                    |
|                         | P         | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Paszтет sojowy 0,5 szt<br>Chleb żytni 30 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt                                                                                                                                                                                                                     | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                 | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                         | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                 |
|                         | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                         |           | Kcal: 2365.91 kcal; Bialko ogółem: 96.97 g; Tluszcz ogółem: 38.97 g; Węglowodany ogółem: 366.39 g; Kw. tł. nasycone: 16.32 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1366.48 mg; Blonnik: 31.23 g; W tym cukry: 130.42 g; WW: 36.86 Por; Potas: 4939.13 mg; Wapń: 986.65 mg; Fosfor: 1459.22 mg; Żelazo: 11.01 mg; Magnez: 373.92 mg; | Kcal: 2434.43 kcal; Bialko ogółem: 98.82 g; Tluszcz ogółem: 44.05 g; Węglowodany ogółem: 390.92 g; Kw. tł. nasycone: 15.92 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1366.01 mg; Blonnik: 25.80 g; W tym cukry: 127.62 g; WW: 39.49 Por; Potas: 5052.22 mg; Wapń: 895.97 mg; Fosfor: 1423.82 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 356.94 mg; | Kcal: 2434.34 kcal; Bialko ogółem: 96.00 g; Tluszcz ogółem: 62.16 g; Węglowodany ogółem: 326.35 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1290.18 mg; Blonnik: 43.75 g; W tym cukry: 146.44 g; WW: 40.18 Por; Potas: 5541.53 mg; Wapń: 1054.51 mg; Fosfor: 1592.90 mg; Żelazo: 13.16 mg; Magnez: 425.81 mg; | Kcal: 2564.82 kcal; Bialko ogółem: 114.04 g; Tluszcz ogółem: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 400.23 g; Kw. tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1370.76 mg; Blonnik: 39.96 g; W tym cukry: 146.44 g; WW: 40.18 Por; Potas: 5541.53 mg; Wapń: 1054.51 mg; Fosfor: 1592.90 mg; Żelazo: 13.16 mg; Magnez: 425.81 mg; | Kcal: 2313.77 kcal; Bialko ogółem: 77.81 g; Tluszcz ogółem: 36.84 g; Węglowodany ogółem: 382.45 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1268.34 mg; Blonnik: 41.09 g; W tym cukry: 146.82 g; WW: 38.44 Por; Potas: 5389.77 mg; Wapń: 1078.72 mg; Fosfor: 1466.15 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 415.65 mg; | Kcal: 2060.56 kcal; Bialko ogółem: 97.65 g; Tluszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 310.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1045.73 mg; Blonnik: 25.59 g; W tym cukry: 134.41 g; WW: 31.31 Por; Potas: 4444.29 mg; Wapń: 873.30 mg; Fosfor: 1419.49 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 349.03 mg;            | Kcal: 2144.97 kcal; Bialko ogółem: 83.69 g; Tluszcz ogółem: 37.95 g; Węglowodany ogółem: 326.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1176.28 mg; Blonnik: 28.81 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 32.92 Por; Potas: 4466.44 mg; Wapń: 453.30 mg; Fosfor: 1082.53 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 302.14 mg; | Kcal: 2003.56 kcal; Bialko ogółem: 96.99 g; Tluszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 295.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1044.23 mg; Blonnik: 22.83 g; W tym cukry: 120.61 g; WW: 29.87 Por; Potas: 4160.79 mg; Wapń: 828.30 mg; Fosfor: 1392.49 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 323.53 mg;            |

|                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia |           | Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2025-12-02 wtorek                         | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                      | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                          | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt                                                                                                                     | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Majonez 10g 1 szt | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                      | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g  | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                       | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g  |
|                                           | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Jogurt naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | Obiad     | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g                                                                                          | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Sos majerankowy b/mąki 50 ml                                                                                    | Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml<br>Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g<br>Kasza gryczana 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                         | Zupa krem z dyni 400 ml<br>Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g                                                                                                | Zupa krem z dyni 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g<br>Sos majerankowy b/mąki 50 ml                                                                                     | Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos majerankowy b/mąki 50 ml                                                                    | Zupa krem z dyni 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g<br>Kasza gryczana 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g<br>Sos majerankowy b/mąki 50 ml                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | P         | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                       | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                           | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                              | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt                                                                     |
| Pr                                        |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Chleb żytni 30 g<br>Ser żółty 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Sałata masłowa 5 g                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           |           | Kcal: 2155.61 kcal; Białko ogółem: 63.89 g; Tłuszcz ogółem: 55.46 g; Węglowodany ogółem: 308.59 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2043.20 mg; Blonnik: 36.91 g; W tym cukry: 90.81 g; WW: 30.91 g; Por: Potas: 3235.43 mg; Wapń: 697.04 mg; Fosfor: 1129.35 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 392.03 mg; | Kcal: 2233.81 kcal; Białko ogółem: 82.02 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 318.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1432.59 mg; Blonnik: 24.47 g; W tym cukry: 85.33 g; WW: 31.93 g; Por: Potas: 3489.07 mg; Wapń: 626.81 mg; Fosfor: 1140.86 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 349.35 mg; | Kcal: 2161.30 kcal; Białko ogółem: 66.78 g; Tłuszcz ogółem: 48.28 g; Węglowodany ogółem: 271.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1956.48 mg; Blonnik: 40.13 g; W tym cukry: 42.35 g; WW: 27.04 g; Por: Potas: 2690.68 mg; Wapń: 543.15 mg; Fosfor: 897.36 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 326.87 mg; | Kcal: 2510.22 kcal; Białko ogółem: 78.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; Kw. tł. nasycone: 12.05 g; Sól: 8.71 g; Sód: 2043.98 mg; Blonnik: 41.89 g; W tym cukry: 91.13 g; WW: 32.38 g; Por: Potas: 3249.33 mg; Wapń: 700.90 mg; Fosfor: 1131.03 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 393.41 mg;       | Kcal: 2404.96 kcal; Białko ogółem: 65.76 g; Tłuszcz ogółem: 56.62 g; Węglowodany ogółem: 318.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.99 g; Sól: 6.31 g; Sód: 2043.98 mg; Blonnik: 41.89 g; W tym cukry: 90.26 g; WW: 31.92 g; Por: Potas: 3249.33 mg; Wapń: 700.90 mg; Fosfor: 1131.03 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 393.41 mg; | Kcal: 1894.35 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 236.95 g; Kw. tł. nasycone: 16.07 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1171.05 mg; Blonnik: 19.50 g; W tym cukry: 90.40 g; WW: 23.76 g; Por: Potas: 3288.19 mg; Wapń: 797.55 mg; Fosfor: 1243.23 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 297.74 mg; | Kcal: 2082.11 kcal; Białko ogółem: 82.39 g; Tłuszcz ogółem: 59.11 g; Węglowodany ogółem: 261.11 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 5.37 g; Sód: 969.63 mg; Blonnik: 24.71 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 26.13 g; Por: Potas: 3079.44 mg; Wapń: 383.85 mg; Fosfor: 974.59 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 327.11 mg; | Kcal: 1894.35 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz ogółem: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 236.95 g; Kw. tł. nasycone: 16.07 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1171.05 mg; Blonnik: 19.50 g; W tym cukry: 90.40 g; WW: 23.76 g; Por: Potas: 3288.19 mg; Wapń: 797.55 mg; Fosfor: 1243.23 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 297.74 mg; |

|                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia |           | Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 10_K_ŚW. RODZINY                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 2025-12-03 środa                          | Śniadanie | 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                           |           | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                              | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                    | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                 | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Pomidor 80 g                        | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                               | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Brzoskwinia 50 g<br>Pomidor b/skóry 50 g                                                  | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Twaróg 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                         | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Brzoskwinia 50 g<br>Pomidor b/skóry 50 g                                                 |
|                                           |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           |           | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                                                | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 150 g                                                                                                                                                                        | Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż brązowy na sypko 150 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                   | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                                                  | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                        | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Buraczki gotowane 100 g                                                                                                                                               | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g                                                                                                                                              | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Buraczki gotowane 100 g                                                                                                                                              |
|                                           |           | Bułka drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Bułka drożdżówka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                                                             | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                         | Chleb żytni 80 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                    |
|                                           | Ph        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Salata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                           |           | Kcal: 2061.45 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz ogółem: 39.72 g; Węglowodany ogółem: 285.26 g; Kw. tł. nasycone: 15.20 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1691.50 mg; Blonnik: 23.11 g; W tym cukry: 85.04 g; WW: 28.59 g; Por: Potas: 3227.81 mg; Wapń: 889.11 mg; Fosfor: 1452.57 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 288.35 mg; | Kcal: 2084.67 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz ogółem: 36.43 g; Węglowodany ogółem: 314.51 g; Kw. tł. nasycone: 14.69 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1508.14 mg; Blonnik: 20.35 g; W tym cukry: 85.21 g; WW: 31.70 g; Por: Potas: 3943.27 mg; Wapń: 884.34 mg; Fosfor: 1496.65 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 279.77 mg; | Kcal: 2018.05 kcal; Białko ogółem: 98.78 g; Tłuszcz ogółem: 38.68 g; Węglowodany ogółem: 278.25 g; Kw. tł. nasycone: 13.72 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1622.56 mg; Blonnik: 35.72 g; W tym cukry: 51.85 g; WW: 27.73 g; Por: Potas: 3364.98 mg; Wapń: 542.54 mg; Fosfor: 1222.06 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 320.88 mg; | Kcal: 2320.52 kcal; Białko ogółem: 117.15 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 324.34 g; Kw. tł. nasycone: 16.52 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1700.28 mg; Blonnik: 32.79 g; W tym cukry: 104.66 g; WW: 32.41 g; Por: Potas: 3912.71 mg; Wapń: 977.97 mg; Fosfor: 1605.25 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 338.73 mg; | Kcal: 2171.74 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz ogółem: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 329.34 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1608.47 mg; Blonnik: 35.23 g; W tym cukry: 107.16 g; WW: 32.91 g; Por: Potas: 3714.56 mg; Wapń: 980.34 mg; Fosfor: 1377.90 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 321.04 mg; | Kcal: 1785.07 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 243.93 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1005.40 mg; Blonnik: 20.82 g; W tym cukry: 95.88 g; WW: 24.50 g; Por: Potas: 3476.01 mg; Wapń: 894.40 mg; Fosfor: 1494.98 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 267.24 mg; | Kcal: 1889.66 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz ogółem: 34.55 g; Węglowodany ogółem: 253.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.33 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1313.94 mg; Blonnik: 22.73 g; W tym cukry: 68.14 g; WW: 25.53 g; Por: Potas: 3341.67 mg; Wapń: 442.04 mg; Fosfor: 1075.65 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 212.07 mg; | Kcal: 1709.07 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz ogółem: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 225.13 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1192.40 mg; Blonnik: 18.12 g; W tym cukry: 81.08 g; WW: 22.70 g; Por: Potas: 3370.01 mg; Wapń: 836.40 mg; Fosfor: 1467.98 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 252.24 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-04 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                     | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                       | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt                                                                                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona starta 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                              | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona starta 80 g |
|                     | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Banan 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                           | Zupa grysikowa b/ml 400 ml<br>Bitka ze schabu * 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Dynia duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                          | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml<br>Bitka ze schabu * 100 g<br>Sos pomidorowy b/mąki 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                        | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g<br>Natka pietruszki 1 g                                             | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml<br>Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g<br>Natka pietruszki 1 g                                    | Zupa grysikowa b/ml 250 ml<br>Bitka ze schabu * 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Dynia duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                                       | Zupa grysikowa b/ml 400 ml<br>Bitka ze schabu * 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Dynia duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                       | Zupa grysikowa b/ml 250 ml<br>Bitka ze schabu * rozdrobniona 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Dynia duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                          |
|                     | P         | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                              | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                               | Chleb żytni 80 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                             | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                             | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                             |
|                     | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Kcal: 2115.92 kcal; Bialko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; Kw. tł. nasycone: 16.40 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1726.04 mg; Blonnik: 28.79 g; W tym cukry: 76.31 g; WW: 28.36 g; Por: Potas: 4017.99 mg; Wapń: 946.75 mg; Fosfor: 1294.51 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 285.44 mg; | Kcal: 2042.81 kcal; Bialko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 4.81 g; Sód: 996.22 mg; Blonnik: 22.51 g; W tym cukry: 101.60 g; WW: 34.56 g; Por: Potas: 4450.66 mg; Wapń: 512.97 mg; Fosfor: 1008.86 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 288.52 mg; | Kcal: 2060.28 kcal; Bialko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz ogółem: 41.17 g; Węglowodany ogółem: 289.37 g; Kw. tł. nasycone: 13.59 g; Sól: 8.46 g; Sód: 1752.75 mg; Blonnik: 37.75 g; W tym cukry: 50.34 g; WW: 28.96 g; Por: Potas: 4247.04 mg; Wapń: 710.16 mg; Fosfor: 1216.05 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 293.38 mg; | Kcal: 2403.74 kcal; Bialko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz ogółem: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.93 g; Sól: 8.50 g; Sód: 1728.68 mg; Blonnik: 34.20 g; W tym cukry: 106.27 g; WW: 33.16 g; Por: Potas: 4681.19 mg; Wapń: 960.93 mg; Fosfor: 1333.10 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 338.38 mg; | Kcal: 2051.50 kcal; Bialko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1619.29 mg; Blonnik: 40.54 g; W tym cukry: 111.17 g; WW: 32.97 g; Por: Potas: 4615.49 mg; Wapń: 976.15 mg; Fosfor: 1145.44 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 326.19 mg; | Kcal: 1972.80 kcal; Bialko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1123.18 mg; Blonnik: 20.44 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 24.96 g; Por: Potas: 3764.76 mg; Wapń: 534.17 mg; Fosfor: 1135.64 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 269.73 mg;             | Kcal: 1937.65 kcal; Bialko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz ogółem: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; Kw. tł. nasycone: 5.60 g; Sól: 4.58 g; Sód: 865.84 mg; Blonnik: 26.15 g; W tym cukry: 92.06 g; WW: 31.41 g; Por: Potas: 4049.48 mg; Wapń: 233.15 mg; Fosfor: 771.22 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 252.02 mg; | Kcal: 1972.80 kcal; Bialko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1123.18 mg; Blonnik: 20.44 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 24.96 g; Por: Potas: 3764.76 mg; Wapń: 534.17 mg; Fosfor: 1135.64 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 269.73 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. Dziecięcia II r.ż. |  |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|--------------------------------|--|----------------------------|--|
| 2025-12-05 piątek  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                        | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                            | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                                                | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt                       | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt   | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Pasta z białka jaja 100 g<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                 | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt |                      |  |                                |  |                            |  |
|                    | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                               | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |  |                                |  |                            |  |
|                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                          | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                     | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                        | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g<br>Warzywa po grecku 100 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                     | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                               | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g<br>Sos koperkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g<br>Warzywa po grecku 100 ml<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                   |                      |  |                                |  |                            |  |
|                    | P.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Jogurt owocowy 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Jogurt naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt owocowy 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |  |                                |  |                            |  |
|                    | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                         | Chleb żytni 80 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                           | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                       |                      |  |                                |  |                            |  |
| Ph                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Ser żółty 30 g<br>Sałata masłowa 5 g                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                      |  |                                |  |                            |  |
|                    | Kcal: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz ogółem: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.70 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1945.27 mg; Błonnik: 26.05 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 28.30 g; Por: Potas: 3179.81 mg; Wapń: 396.69 mg; Fosfor: 664.29 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 234.12 mg; | Kcal: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1037.46 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 81.54 g; WW: 32.23 g; Por: Potas: 3947.36 mg; Wapń: 402.58 mg; Fosfor: 692.08 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 218.45 mg; | Kcal: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz ogółem: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 9.19 g; Sód: 2175.24 mg; Błonnik: 31.53 g; W tym cukry: 35.41 g; WW: 24.43 g; Por: Potas: 2949.42 mg; Wapń: 451.21 mg; Fosfor: 618.26 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 210.07 mg; | Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 8.84 g; Sód: 1949.45 mg; Błonnik: 34.61 g; W tym cukry: 76.79 g; WW: 31.65 g; Por: Potas: 3394.31 mg; Wapń: 420.95 mg; Fosfor: 691.47 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 249.10 mg; | Kcal: 2416.23 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz ogółem: 56.10 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1949.84 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 76.18 g; WW: 32.07 g; Por: Potas: 3360.51 mg; Wapń: 416.35 mg; Fosfor: 665.77 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 243.00 mg;         | Kcal: 1606.68 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 707.16 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 75.12 g; WW: 23.13 g; Por: Potas: 2976.85 mg; Wapń: 335.04 mg; Fosfor: 653.00 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 183.26 mg; | Kcal: 1972.65 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz ogółem: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; Kw. tł. nasycone: 6.32 g; Sól: 5.86 g; Sód: 925.26 mg; Błonnik: 28.55 g; W tym cukry: 76.48 g; WW: 27.59 g; Por: Potas: 3720.06 mg; Wapń: 194.28 mg; Fosfor: 563.88 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 206.35 mg; | Kcal: 1598.08 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 7.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 707.36 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 75.75 g; WW: 22.91 g; Por: Potas: 3017.45 mg; Wapń: 321.84 mg; Fosfor: 643.70 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 175.06 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-12-06 sobota | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                              | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                              | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka piastowska 50 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                    | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka piastowska 50 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g     | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                             | Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 50 g<br>Rzodkiewka czerwona starta 50 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Szynka piastowska 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                   | Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Twaróg 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 50 g<br>Rzodkiewka czerwona starta 50 g |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Biszkopty 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Biszkopty 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   | Obiad     | Zupa krem z selera 400 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 100 ml                                                                                 | Zupa krem z selera 400 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Marchewka duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                      | Zupa krem z selera b/ml 400 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos pomidorowy b/mąki 50 ml<br>Kasza jęczmienna 150 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                     | Zupa krem z selera 400 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                           | Zupa krem z selera 400 ml<br>Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                      | Zupa krem z selera 250 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Kasza jęczmienna 90 g<br>Marchewka duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                      | Zupa krem z selera b/ml 400 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Kasza jęczmienna 180 g<br>Marchewka duszona 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                             | Zupa krem z selera 250 ml<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 80 g<br>Sos pomidorowy 50 ml<br>Kasza jęczmienna 90 g<br>Marchewka duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                                                         |
|                   | P         | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                        | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                          | Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                              |
|                   | Pf        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kefir 150g 1 szt<br>Pestki dyni 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | Kcal: 2474.11 kcal; Białko ogółem: 112.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.01 g; Węglowodany ogółem: 365.35 g; Kw. tł. nasycone: 15.56 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1484.06 mg; Blonnik: 33.55 g; W tym cukry: 96.84 g; WW: 36.56 g; Por: Potas: 3787.82 mg; Wapń: 1066.79 mg; Fosfor: 1836.41 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 354.10 mg; | Kcal: 2573.41 kcal; Białko ogółem: 118.25 g; Tłuszcz ogółem: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 377.53 g; Kw. tł. nasycone: 15.32 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1415.73 mg; Blonnik: 27.51 g; W tym cukry: 92.88 g; WW: 37.93 g; Por: Potas: 3648.47 mg; Wapń: 1003.24 mg; Fosfor: 1795.27 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 330.20 mg; | Kcal: 2007.07 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz ogółem: 61.84 g; Węglowodany ogółem: 230.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.35 g; Sól: 8.35 g; Sód: 1485.88 mg; Blonnik: 37.03 g; W tym cukry: 40.85 g; WW: 22.99 g; Por: Potas: 3831.44 mg; Wapń: 571.25 mg; Fosfor: 1482.99 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 359.36 mg; | Kcal: 2845.41 kcal; Białko ogółem: 132.09 g; Tłuszcz ogółem: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 389.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.31 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1498.49 mg; Blonnik: 42.42 g; W tym cukry: 103.40 g; WW: 38.99 g; Por: Potas: 4605.44 mg; Wapń: 1131.28 mg; Fosfor: 2005.96 mg; Żelazo: 14.20 mg; Magnez: 403.33 mg; | Kcal: 2671.17 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 398.25 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1415.38 mg; Blonnik: 48.27 g; W tym cukry: 99.98 g; WW: 39.82 g; Por: Potas: 3943.64 mg; Wapń: 1111.78 mg; Fosfor: 1706.66 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 360.92 mg; | Kcal: 2196.54 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1084.41 mg; Blonnik: 24.15 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 28.87 g; Por: Potas: 3447.10 mg; Wapń: 945.63 mg; Fosfor: 1748.64 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 302.87 mg;                  | Kcal: 1895.66 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 229.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1321.95 mg; Blonnik: 27.63 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 23.06 g; Por: Potas: 2776.19 mg; Wapń: 297.62 mg; Fosfor: 1040.13 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 203.10 mg; | Kcal: 2161.54 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 2.97 g; Sód: 1058.93 mg; Blonnik: 24.15 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 28.87 g; Por: Potas: 3353.58 mg; Wapń: 943.39 mg; Fosfor: 1688.44 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 295.59 mg;                                                                 |

| Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-24 do dnia 2025-12-07 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-12-07 niedziela                      | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                  | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Chleb żytni 90 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt                                                                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g            | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Ser żółty 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża b/skóry paski 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża b/skóry paski 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt |
|                                           | II Ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml                              | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                        | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml<br>Tofu w plasterkach w panierce 100 g<br>Ser żółty 50 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                              | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                          | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml<br>Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                             |
|                                           | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Ciasto drożdżowe 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Pomarańcza 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ciasto drożdżowe 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                      | Bułka pszenna krojona 100 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                 | Chleb żytni 80 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g<br>Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g<br>Bułka pszenna krojona 40 g<br>Masło sztukowe 15g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                      |
| Ph                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb żytni 30 g<br>Masło sztukowe 10g 1 szt<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ser biały - plaster 30 g                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                           | Kcal: 2410.11 kcal; Białko ogółem: 100.92 g; Tłuszcz ogółem: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 290.02 g; Kw. tł. nasycone: 20.62 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2230.08 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 75.91 g; WW: 29.07 g; Por: 3495.27 mg; Wapń: 951.64 mg; Fosfor: 1289.01 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 291.59 mg; | Kcal: 2383.26 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz ogółem: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1200.09 mg; Blonnik: 21.36 g; W tym cukry: 114.43 g; WW: 36.19 g; Por: 3451.53 mg; Wapń: 501.13 mg; Fosfor: 996.38 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 299.65 mg; | Kcal: 2358.90 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz ogółem: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 257.88 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 8.09 g; Sód: 2121.86 mg; Blonnik: 29.34 g; W tym cukry: 56.41 g; WW: 25.65 g; Por: 3383.65 mg; Wapń: 733.05 mg; Fosfor: 1026.03 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 245.59 mg;   | Kcal: 2798.73 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz ogółem: 88.60 g; Węglowodany ogółem: 341.03 g; Kw. tł. nasycone: 23.73 g; Sól: 8.48 g; Sód: 2232.47 mg; Blonnik: 28.30 g; W tym cukry: 114.88 g; WW: 34.22 g; Por: 3429.22 mg; Wapń: 965.57 mg; Fosfor: 1329.85 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 358.28 mg;         | Kcal: 2545.93 kcal; Białko ogółem: 82.26 g; Tłuszcz ogółem: 71.43 g; Węglowodany ogółem: 334.50 g; Kw. tł. nasycone: 20.60 g; Sól: 6.25 g; Sód: 2152.38 mg; Blonnik: 29.17 g; W tym cukry: 113.93 g; WW: 33.55 g; Por: 3735.95 mg; Wapń: 956.65 mg; Fosfor: 1074.23 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 327.58 mg; | Kcal: 1923.68 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 256.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 2.61 g; Sód: 805.18 mg; Blonnik: 18.86 g; W tym cukry: 96.97 g; WW: 25.87 g; Por: 3475.31 mg; Wapń: 184.07 mg; Fosfor: 797.52 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 236.86 mg; | Kcal: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1095.13 mg; Blonnik: 24.99 g; W tym cukry: 104.01 g; WW: 32.70 g; Por: 3438.13 mg; Wapń: 215.76 mg; Fosfor: 876.97 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 279.50 mg;                             | Kcal: 1807.03 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz ogółem: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 256.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.53 g; Sól: 2.52 g; Sód: 770.07 mg; Blonnik: 18.86 g; W tym cukry: 96.97 g; WW: 25.87 g; Por: 3235.07 mg; Wapń: 180.99 mg; Fosfor: 687.26 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 223.92 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,*