

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g Pasztet sojowy 0,5 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Pierogi z truskawkami (G) 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Kisiel owocowy 200 ml		Mandarynka 150 g	Kisiel owocowy 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Pasta twarogowa 100 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2269.37 kcal; Białko ogółem: 95.90 g; Tłuszcz ogółem: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 302.24 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2071.07 mg; Blonnik: 23.27 g; W tym cukry: 97.80 g; WW: 30.33 g; Por: Potas: 3120.12 mg; Wapń: 758.46 mg; Fosfor: 1424.25 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 319.70 mg;	Kcal: 2229.11 kcal; Białko ogółem: 97.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 334.66 g; Kw. tł. nasycone: 15.45 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1180.18 mg; Blonnik: 20.14 g; W tym cukry: 111.38 g; WW: 33.58 g; Por: Potas: 3571.02 mg; Wapń: 746.98 mg; Fosfor: 1399.94 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 280.36 mg;	Kcal: 2145.01 kcal; Białko ogółem: 95.66 g; Tłuszcz ogółem: 49.12 g; Węglowodany ogółem: 258.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 8.74 g; Sód: 2040.48 mg; Blonnik: 30.56 g; W tym cukry: 36.31 g; WW: 25.87 g; Por: Potas: 2788.86 mg; Wapń: 314.40 mg; Fosfor: 1085.92 mg; Żelazo: 7.84 mg; Magnez: 313.28 mg;	Kcal: 2513.29 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz ogółem: 55.54 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; Kw. tł. nasycone: 16.94 g; Sól: 8.90 g; Sód: 2074.46 mg; Blonnik: 28.76 g; W tym cukry: 112.36 g; WW: 32.59 g; Por: Potas: 3328.07 mg; Wapń: 766.39 mg; Fosfor: 1438.59 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 324.90 mg;	Kcal: 1847.06 kcal; Białko ogółem: 95.05 g; Tłuszcz ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 248.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.80 g; Sól: 2.52 g; Sód: 905.75 mg; Blonnik: 19.56 g; W tym cukry: 110.34 g; WW: 24.92 g; Por: Potas: 3405.69 mg; Wapń: 698.93 mg; Fosfor: 1436.61 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 274.22 mg;	Kcal: 1836.63 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 37.03 g; Węglowodany ogółem: 257.93 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 5.65 g; Sód: 921.86 mg; Blonnik: 21.12 g; W tym cukry: 79.24 g; WW: 25.77 g; Por: Potas: 2646.63 mg; Wapń: 142.76 mg; Fosfor: 695.55 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 175.60 mg;	Kcal: 1862.06 kcal; Białko ogółem: 95.17 g; Tłuszcz ogółem: 40.62 g; Węglowodany ogółem: 251.91 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 2.53 g; Sód: 906.35 mg; Blonnik: 20.16 g; W tym cukry: 113.25 g; WW: 25.28 g; Por: Potas: 3445.89 mg; Wapń: 700.13 mg; Fosfor: 1439.31 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 275.12 mg;	Kcal: 3058.89 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz ogółem: 90.95 g; Węglowodany ogółem: 398.62 g; Kw. tł. nasycone: 42.38 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1276.74 mg; Blonnik: 35.91 g; W tym cukry: 134.12 g; WW: 40.01 g; Por: Potas: 2882.73 mg; Wapń: 787.08 mg; Fosfor: 1227.14 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 273.64 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata maslowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata maslowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z zielonego groszku 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata maslowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata maslowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twaróg 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata maslowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata maslowa 10 g Papryka świeża 80 g Wędlina wegańska 50 g
	II Ś				Kefir 150g 1 szt				
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z seleria i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z seleria, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z seleria i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia duszona 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z seleria i marchwi z jogurtem 150 g
	P	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z gruszki 150 g		Gruszka 1 szt
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 80 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Pasztet sojowy 0,5 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g Pasztet sojowy 0,5 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Salata maslowa 5 g					
		Kcal: 2024.63 kcal; Bialko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz ogółem: 30.75 g; Węglowodany ogółem: 324.12 g; Kw. tł. nasycone: 13.55 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1986.27 mg; Blonnik: 41.32 g; W tym cukry: 88.98 g; WW: 32.50 g; Por: Potas: 3658.28 mg; Wapń: 887.72 mg; Fosfor: 1054.91 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 259.06 mg;	Kcal: 1988.54 kcal; Bialko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 25.79 g; Węglowodany ogółem: 321.19 g; Kw. tł. nasycone: 8.10 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1386.56 mg; Blonnik: 29.93 g; W tym cukry: 88.42 g; WW: 32.23 g; Por: Potas: 3203.53 mg; Wapń: 578.51 mg; Fosfor: 908.22 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 213.33 mg;	Kcal: 2032.74 kcal; Bialko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz ogółem: 41.84 g; Węglowodany ogółem: 289.54 g; Kw. tł. nasycone: 14.77 g; Sól: 7.07 g; Sód: 1700.05 mg; Blonnik: 48.90 g; W tym cukry: 56.84 g; WW: 28.82 g; Por: Potas: 3241.13 mg; Wapń: 823.48 mg; Fosfor: 932.34 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 223.17 mg;	Kcal: 2233.59 kcal; Bialko ogółem: 90.90 g; Tłuszcz ogółem: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 348.36 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 7.25 g; Sód: 2046.05 mg; Blonnik: 47.20 g; W tym cukry: 97.76 g; WW: 34.87 g; Por: Potas: 4160.18 mg; Wapń: 1065.08 mg; Fosfor: 1272.59 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 300.44 mg;	Kcal: 1907.18 kcal; Bialko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 60.67 g; Węglowodany ogółem: 234.66 g; Kw. tł. nasycone: 32.40 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1447.30 mg; Blonnik: 26.48 g; W tym cukry: 84.44 g; WW: 23.51 g; Por: Potas: 3045.40 mg; Wapń: 624.67 mg; Fosfor: 1084.84 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 212.81 mg;	Kcal: 1938.68 kcal; Bialko ogółem: 106.09 g; Tłuszcz ogółem: 28.61 g; Węglowodany ogółem: 270.63 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 4.68 g; Sód: 991.02 mg; Blonnik: 31.61 g; W tym cukry: 86.12 g; WW: 27.13 g; Por: Potas: 3198.15 mg; Wapń: 493.09 mg; Fosfor: 1016.17 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 214.62 mg;	Kcal: 1853.58 kcal; Bialko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.33 g; Węglowodany ogółem: 239.94 g; Kw. tł. nasycone: 27.41 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1368.86 mg; Blonnik: 27.32 g; W tym cukry: 87.98 g; WW: 24.03 g; Por: Potas: 3079.40 mg; Wapń: 618.44 mg; Fosfor: 1066.23 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 214.13 mg;	Kcal: 2296.09 kcal; Bialko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz ogółem: 46.77 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; Kw. tł. nasycone: 15.40 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2046.05 mg; Blonnik: 53.28 g; W tym cukry: 97.85 g; WW: 35.22 g; Por: Potas: 4160.18 mg; Wapń: 1065.08 mg; Fosfor: 1272.59 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 300.44 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-10 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt
	II S		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g	Pomarańcza 1 szt	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g			Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy 50 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100 g	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy 50 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 100 g	Zupa krem z cukinii 400 ml Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt
	Kolacja	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb żytni 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb żytni 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb żytni 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Wędlina wegańska 50 g
	Ph			Hummus domowy 150 g Marchew w słupkach 50 g					
		Kcal: 2042.87 kcal; Białko ogółem: 85.26 g; Tłuszcz ogółem: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 278.18 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1698.54 mg; Blonnik: 26.08 g; W tym cukry: 69.14 g; WW: 27.94 g; Por: Potas: 3787.44 mg; Wapń: 633.92 mg; Fosfor: 1076.62 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 291.77 mg;	Kcal: 2199.57 kcal; Białko ogółem: 87.79 g; Tłuszcz ogółem: 46.88 g; Węglowodany ogółem: 333.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.96 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1135.62 mg; Blonnik: 23.13 g; W tym cukry: 100.50 g; WW: 33.64 g; Por: Potas: 4574.25 mg; Wapń: 652.63 mg; Fosfor: 1046.08 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 278.59 mg;	Kcal: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 86.51 g; Tłuszcz ogółem: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 241.05 g; Kw. tł. nasycone: 32.47 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1966.99 mg; Blonnik: 31.92 g; W tym cukry: 38.39 g; WW: 24.07 g; Por: Potas: 3587.70 mg; Wapń: 312.20 mg; Fosfor: 829.72 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 260.02 mg;	Kcal: 2543.00 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz ogółem: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 303.03 g; Kw. tł. nasycone: 37.65 g; Sól: 7.96 g; Sód: 2100.54 mg; Blonnik: 29.88 g; W tym cukry: 89.20 g; WW: 30.34 g; Por: Potas: 4219.44 mg; Wapń: 754.92 mg; Fosfor: 1245.62 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 323.77 mg;	Kcal: 1744.89 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 251.72 g; Kw. tł. nasycone: 9.67 g; Sól: 2.56 g; Sód: 790.26 mg; Blonnik: 20.62 g; W tym cukry: 88.78 g; WW: 25.32 g; Por: Potas: 3473.36 mg; Wapń: 563.52 mg; Fosfor: 1055.56 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 236.24 mg;	Kcal: 1945.40 kcal; Białko ogółem: 78.33 g; Tłuszcz ogółem: 44.03 g; Węglowodany ogółem: 262.34 g; Kw. tł. nasycone: 7.64 g; Sól: 5.03 g; Sód: 938.42 mg; Blonnik: 25.30 g; W tym cukry: 84.17 g; WW: 26.38 g; Por: Potas: 4038.65 mg; Wapń: 198.33 mg; Fosfor: 706.08 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 240.89 mg;	Kcal: 1665.39 kcal; Białko ogółem: 86.33 g; Tłuszcz ogółem: 34.31 g; Węglowodany ogółem: 231.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.67 g; Sól: 2.46 g; Sód: 790.22 mg; Blonnik: 20.62 g; W tym cukry: 88.78 g; WW: 23.32 g; Por: Potas: 3473.36 mg; Wapń: 563.49 mg; Fosfor: 1055.55 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 235.95 mg;	Kcal: 2613.10 kcal; Białko ogółem: 75.83 g; Tłuszcz ogółem: 90.65 g; Węglowodany ogółem: 326.00 g; Kw. tł. nasycone: 37.07 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2093.08 mg; Blonnik: 38.05 g; W tym cukry: 88.94 g; WW: 32.63 g; Por: Potas: 3861.30 mg; Wapń: 743.84 mg; Fosfor: 1062.87 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 305.11 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Rzodkiewka biała 80 g Twaróg 100 g
	II ś		Banan 1 szt	Grejpfrut 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Sos pomidorowy 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g
	P	Galaretka owocowa 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt		Galaretka owocowa 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasztet sojowy 0,5 szt
	Pf			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2082.36 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz ogółem: 54.81 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.16 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1637.17 mg; Blonnik: 27.87 g; W tym cukry: 67.01 g; WW: 27.23 g; Por: 3112.78 mg; Wapń: 959.24 mg; Fosfor: 1347.34 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 266.43 mg;	Kcal: 2149.54 kcal; Białko ogółem: 80.02 g; Tłuszcz ogółem: 32.72 g; Węglowodany ogółem: 362.51 g; Kw. tł. nasycone: 8.48 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1162.53 mg; Blonnik: 24.84 g; W tym cukry: 102.01 g; WW: 36.46 g; Por: 3731.64 mg; Wapń: 460.24 mg; Fosfor: 1013.59 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 293.91 mg;	Kcal: 2069.09 kcal; Białko ogółem: 86.99 g; Tłuszcz ogółem: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 263.30 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1731.90 mg; Blonnik: 35.00 g; W tym cukry: 39.14 g; WW: 26.27 g; Por: 3696.88 mg; Wapń: 754.29 mg; Fosfor: 1125.93 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 249.50 mg;	Kcal: 2421.23 kcal; Białko ogółem: 97.05 g; Tłuszcz ogółem: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 331.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.10 g; Sól: 6.95 g; Sód: 1640.31 mg; Blonnik: 34.13 g; W tym cukry: 106.98 g; WW: 33.23 g; Por: 3973.48 mg; Wapń: 976.42 mg; Fosfor: 1395.93 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 335.87 mg;	Kcal: 1837.94 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; Kw. tł. nasycone: 10.90 g; Sól: 2.59 g; Sód: 902.73 mg; Blonnik: 21.32 g; W tym cukry: 105.92 g; WW: 26.53 g; Por: 3497.31 mg; Wapń: 522.90 mg; Fosfor: 1220.90 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 277.45 mg;	Kcal: 2044.38 kcal; Białko ogółem: 70.13 g; Tłuszcz ogółem: 29.99 g; Węglowodany ogółem: 331.50 g; Kw. tł. nasycone: 6.10 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1032.15 mg; Blonnik: 28.47 g; W tym cukry: 92.47 g; WW: 33.31 g; Por: 3330.46 mg; Wapń: 180.42 mg; Fosfor: 775.95 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 257.41 mg;	Kcal: 1837.94 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz ogółem: 36.32 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g; Kw. tł. nasycone: 10.90 g; Sól: 2.59 g; Sód: 902.73 mg; Blonnik: 21.32 g; W tym cukry: 105.92 g; WW: 26.53 g; Por: 3497.31 mg; Wapń: 522.90 mg; Fosfor: 1220.90 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 277.45 mg;	Kcal: 2533.84 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz ogółem: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 344.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1770.95 mg; Blonnik: 40.21 g; W tym cukry: 116.30 g; WW: 34.60 g; Por: 4435.78 mg; Wapń: 1101.20 mg; Fosfor: 1497.64 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 353.71 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-12 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Hummus 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Jabłko 150 g
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml		Kefir 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Budyń waniliowy z owocami 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2191.92 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1514.08 mg; Blonnik: 27.12 g; W tym cukry: 87.43 g; WW: 29.49 g; Por: Potas: 3879.47 mg; Wapń: 775.13 mg; Fosfor: 1145.03 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 255.81 mg;	Kcal: 2084.62 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 30.48 g; Węglowodany ogółem: 341.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.92 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1141.91 mg; Blonnik: 23.82 g; W tym cukry: 104.42 g; WW: 34.36 g; Por: Potas: 3657.91 mg; Wapń: 736.85 mg; Fosfor: 1105.59 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 227.45 mg;	Kcal: 2094.60 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz ogółem: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 247.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1477.33 mg; Blonnik: 32.44 g; W tym cukry: 42.16 g; WW: 24.82 g; Por: Potas: 3515.50 mg; Wapń: 459.50 mg; Fosfor: 946.23 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 262.59 mg;	Kcal: 2590.99 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz ogółem: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 318.48 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1517.86 mg; Blonnik: 35.10 g; W tym cukry: 102.00 g; WW: 32.10 g; Por: Potas: 4094.37 mg; Wapń: 785.00 mg; Fosfor: 1160.21 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 261.70 mg;	Kcal: 1601.80 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz ogółem: 26.04 g; Węglowodany ogółem: 240.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.80 g; Sól: 2.14 g; Sód: 816.94 mg; Blonnik: 20.23 g; W tym cukry: 93.77 g; WW: 24.22 g; Por: Potas: 3121.27 mg; Wapń: 563.42 mg; Fosfor: 1015.36 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 209.52 mg;	Kcal: 1972.61 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz ogółem: 30.34 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; Kw. tł. nasycone: 8.68 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1008.46 mg; Blonnik: 26.53 g; W tym cukry: 95.59 g; WW: 29.22 g; Por: Potas: 3318.91 mg; Wapń: 445.30 mg; Fosfor: 894.94 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 204.45 mg;	Kcal: 1616.80 kcal; Białko ogółem: 81.53 g; Tłuszcz ogółem: 26.16 g; Węglowodany ogółem: 244.15 g; Kw. tł. nasycone: 7.81 g; Sól: 2.14 g; Sód: 817.54 mg; Blonnik: 20.83 g; W tym cukry: 96.68 g; WW: 24.58 g; Por: Potas: 3161.47 mg; Wapń: 564.62 mg; Fosfor: 1018.06 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 210.42 mg;	Kcal: 2736.02 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 319.03 g; Kw. tł. nasycone: 21.71 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1925.34 mg; Blonnik: 37.39 g; W tym cukry: 101.98 g; WW: 32.14 g; Por: Potas: 4102.90 mg; Wapń: 1191.96 mg; Fosfor: 1397.67 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 271.41 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-13 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Serek kanapkowy 100 g
	II ś		Mus z gruszek 150 g	Gruszka 1 szt		Mus z gruszek 150 g		Gruszka 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Kasza gryczana 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 180 g Kasza gryczana 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P.	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasztet sojowy 0,5 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2166.77 kcal; Bialko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.60 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.32 g; Sól: 7.08 g; Sód: 2034.84 mg; Blonnik: 31.37 g; W tym cukry: 83.19 g; WW: 30.06 g; Por: Potas: 3712.23 mg; Wapń: 757.64 mg; Fosfor: 1492.23 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 445.47 mg;	Kcal: 2283.39 kcal; Bialko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz ogółem: 47.14 g; Węglowodany ogółem: 348.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1439.69 mg; Blonnik: 29.25 g; W tym cukry: 101.91 g; WW: 34.94 g; Por: Potas: 4213.68 mg; Wapń: 768.58 mg; Fosfor: 1495.57 mg; Żelazo: 13.80 mg; Magnez: 425.79 mg;	Kcal: 2106.87 kcal; Bialko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz ogółem: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 278.57 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1808.61 mg; Blonnik: 38.32 g; W tym cukry: 49.81 g; WW: 27.65 g; Por: Potas: 3399.03 mg; Wapń: 326.80 mg; Fosfor: 1053.28 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 358.57 mg;	Kcal: 2406.98 kcal; Bialko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz ogółem: 50.39 g; Węglowodany ogółem: 344.59 g; Kw. tł. nasycone: 15.37 g; Sól: 8.12 g; Sód: 2041.02 mg; Blonnik: 40.82 g; W tym cukry: 102.80 g; WW: 34.37 g; Por: Potas: 4231.73 mg; Wapń: 800.90 mg; Fosfor: 1624.41 mg; Żelazo: 14.94 mg; Magnez: 485.46 mg;	Kcal: 2191.33 kcal; Bialko ogółem: 86.67 g; Tłuszcz ogółem: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 269.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.69 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1495.09 mg; Blonnik: 27.65 g; W tym cukry: 97.92 g; WW: 26.96 g; Por: Potas: 3855.57 mg; Wapń: 777.51 mg; Fosfor: 1381.42 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 344.94 mg;	Kcal: 2344.73 kcal; Bialko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz ogółem: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 279.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1442.51 mg; Blonnik: 30.00 g; W tym cukry: 86.82 g; WW: 27.87 g; Por: Potas: 3550.60 mg; Wapń: 354.46 mg; Fosfor: 1152.33 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 352.29 mg;	Kcal: 2184.53 kcal; Bialko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz ogółem: 78.70 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g; Kw. tł. nasycone: 36.11 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1495.89 mg; Blonnik: 28.49 g; W tym cukry: 101.88 g; WW: 26.52 g; Por: Potas: 3902.77 mg; Wapń: 782.31 mg; Fosfor: 1387.42 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 348.14 mg;	Kcal: 2791.70 kcal; Bialko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 93.55 g; Węglowodany ogółem: 364.02 g; Kw. tł. nasycone: 38.68 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2341.10 mg; Blonnik: 46.41 g; W tym cukry: 107.29 g; WW: 36.28 g; Por: Potas: 4063.16 mg; Wapń: 870.69 mg; Fosfor: 1485.38 mg; Żelazo: 14.69 mg; Magnez: 474.08 mg;

2025-12-14 niedziela

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g		Mus z jabłka 150 g			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Banan 1 szt		Jabłko 1 szt		Banan 1 szt			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Hummus 1 szt
	Ź			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2414.78 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; Kw. tł. nasycone: 15.34 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1315.25 mg; Blonnik: 31.97 g; W tym cukry: 127.73 g; WW: 36.01 Por; Potas: 4908.46 mg; Wapń: 837.70 mg; Fosfor: 1228.12 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 353.43 mg;	Kcal: 2466.96 kcal; Białko ogółem: 91.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.96 g; Węglowodany ogółem: 393.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1247.88 mg; Blonnik: 26.16 g; W tym cukry: 116.56 g; WW: 39.71 Por; Potas: 4788.22 mg; Wapń: 880.97 mg; Fosfor: 1196.79 mg; Żelazo: 13.88 mg; Magnez: 396.53 mg;	Kcal: 1977.55 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz ogółem: 39.47 g; Węglowodany ogółem: 279.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.82 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1367.44 mg; Blonnik: 36.42 g; W tym cukry: 45.44 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3863.24 mg; Wapń: 328.16 mg; Fosfor: 854.74 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 215.22 mg;	Kcal: 2716.32 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz ogółem: 59.47 g; Węglowodany ogółem: 387.06 g; Kw. tł. nasycone: 17.95 g; Sól: 7.37 g; Sód: 1398.10 mg; Blonnik: 38.63 g; W tym cukry: 134.17 g; WW: 38.96 Por; Potas: 5208.58 mg; Wapń: 932.63 mg; Fosfor: 1407.69 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 372.61 mg;	Kcal: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz ogółem: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.69 g; Sól: 2.99 g; Sód: 926.39 mg; Blonnik: 23.72 g; W tym cukry: 114.10 g; WW: 30.31 Por; Potas: 4099.40 mg; Wapń: 720.96 mg; Fosfor: 1187.77 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 311.87 mg;	Kcal: 2153.50 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz ogółem: 40.28 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1001.15 mg; Blonnik: 29.17 g; W tym cukry: 85.81 g; WW: 32.59 Por; Potas: 4019.44 mg; Wapń: 283.80 mg; Fosfor: 744.50 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 326.73 mg;	Kcal: 2020.18 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz ogółem: 42.52 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.69 g; Sól: 2.99 g; Sód: 926.39 mg; Blonnik: 23.72 g; W tym cukry: 114.10 g; WW: 30.31 Por; Potas: 4099.40 mg; Wapń: 720.96 mg; Fosfor: 1187.77 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 311.87 mg;	Kcal: 3081.84 kcal; Białko ogółem: 101.44 g; Tłuszcz ogółem: 63.80 g; Węglowodany ogółem: 415.28 g; Kw. tł. nasycone: 19.20 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1294.61 mg; Blonnik: 44.82 g; W tym cukry: 134.67 g; WW: 41.81 Por; Potas: 4893.23 mg; Wapń: 935.96 mg; Fosfor: 1263.64 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 354.37 mg;

Sz.Ś.R. Podstawowa		Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna	
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Brzoskwinia 50 g	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasztet sojowy 0,5 szt
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g		Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
P	Mandarynka 150 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Mandarynka 150 g			Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Mandarynka 150 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	
Ph			Chleb żytni 30 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g						
	Kcal: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 65.08 g; Tłuszcz ogółem: 46.18 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g; Kw. tł. nasycone: 19.26 g; Sól: 7.20 g; Sód: 2414.11 mg; Blonnik: 31.00 g; W tym cukry: 117.45 g; WWV: 31.81 Por; Potas: 2861.56 mg; Wapń: 1018.79 mg; Fosfor: 1022.06 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 256.13 mg;	Kcal: 2087.65 kcal; Białko ogółem: 68.58 g; Tłuszcz ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 344.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.13 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1405.07 mg; Blonnik: 23.11 g; W tym cukry: 120.60 g; WWV: 34.61 Por; Potas: 2958.77 mg; Wapń: 727.48 mg; Fosfor: 838.88 mg; Żelazo: 8.29 mg; Magnez: 191.34 mg;	Kcal: 2348.61 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 69.04 g; Węglowodany ogółem: 242.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.38 g; Sól: 8.50 g; Sód: 2170.87 mg; Blonnik: 39.32 g; W tym cukry: 41.17 g; WWV: 24.31 Por; Potas: 3201.60 mg; Wapń: 745.72 mg; Fosfor: 1063.20 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 273.35 mg;	Kcal: 2656.74 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz ogółem: 70.87 g; Węglowodany ogółem: 333.67 g; Kw. tł. nasycone: 20.68 g; Sól: 9.15 g; Sód: 2426.53 mg; Blonnik: 38.97 g; W tym cukry: 121.81 g; WWV: 33.53 Por; Potas: 3374.18 mg; Wapń: 1064.28 mg; Fosfor: 1086.61 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 280.35 mg;	Kcal: 1916.91 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 288.64 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1125.24 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 127.62 g; WWV: 28.98 Por; Potas: 3152.16 mg; Wapń: 880.51 mg; Fosfor: 1217.86 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 234.22 mg;	Kcal: 1938.24 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz ogółem: 36.12 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; Kw. tł. nasycone: 8.86 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1108.24 mg; Blonnik: 31.75 g; W tym cukry: 84.00 g; WWV: 26.14 Por; Potas: 2980.30 mg; Wapń: 489.51 mg; Fosfor: 1027.12 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 209.16 mg;	Kcal: 1989.59 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz ogółem: 43.29 g; Węglowodany ogółem: 294.80 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1187.34 mg; Blonnik: 21.69 g; W tym cukry: 134.20 g; WWV: 29.66 Por; Potas: 3146.86 mg; Wapń: 1013.61 mg; Fosfor: 1341.36 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 231.72 mg;	Kcal: 2695.56 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 332.96 g; Kw. tł. nasycone: 21.63 g; Sól: 7.54 g; Sód: 2426.53 mg; Blonnik: 40.49 g; W tym cukry: 120.94 g; WWV: 33.43 Por; Potas: 3374.18 mg; Wapń: 1064.28 mg; Fosfor: 1086.61 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 280.35 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-17 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pasta z zielonego groszku 100 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		Pomarańcza 200 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Kasza jęczmienna 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Bitka ze schabu * 100 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Bitka ze schabu * 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pieczarki w sosie 150 ml Kopytka ziemniaczane (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g
	P	Bułka drożdżówka 1 szt	Kefir 150g 1 szt		Bułka drożdżówka 1 szt		Kefir 150g 1 szt		Bułka drożdżówka 1 szt
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Hummus 1 szt
	Pf			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Paszтет sojowy 0,5 szt					
		Kcal: 2487.47 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz ogółem: 51.92 g; Węglowodany ogółem: 356.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1957.80 mg; Błonnik: 29.56 g; W tym cukry: 92.78 g; WW: 35.78 g; Por: Potas: 3460.52 mg; Wapń: 753.56 mg; Fosfor: 1427.07 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 308.13 mg;	Kcal: 2172.73 kcal; Białko ogółem: 105.04 g; Tłuszcz ogółem: 32.49 g; Węglowodany ogółem: 344.97 g; Kw. tł. nasycone: 13.33 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1262.04 mg; Błonnik: 26.38 g; W tym cukry: 109.27 g; WW: 34.75 g; Por: Potas: 4351.60 mg; Wapń: 889.55 mg; Fosfor: 1473.73 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 315.38 mg;	Kcal: 2011.78 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz ogółem: 41.43 g; Węglowodany ogółem: 269.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1559.98 mg; Błonnik: 35.29 g; W tym cukry: 53.35 g; WW: 26.84 g; Por: Potas: 3580.84 mg; Wapń: 518.51 mg; Fosfor: 1080.73 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 262.07 mg;	Kcal: 2715.43 kcal; Białko ogółem: 123.64 g; Tłuszcz ogółem: 53.96 g; Węglowodany ogółem: 396.63 g; Kw. tł. nasycone: 15.80 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1966.58 mg; Błonnik: 39.24 g; W tym cukry: 112.81 g; WW: 39.65 g; Por: Potas: 4145.42 mg; Wapń: 842.42 mg; Fosfor: 1579.75 mg; Żelazo: 15.27 mg; Magnez: 358.52 mg;	Kcal: 1996.92 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz ogółem: 33.28 g; Węglowodany ogółem: 304.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.13 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1168.06 mg; Błonnik: 23.60 g; W tym cukry: 111.17 g; WW: 30.71 g; Por: Potas: 3738.37 mg; Wapń: 679.65 mg; Fosfor: 1402.96 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 279.12 mg;	Kcal: 1959.44 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz ogółem: 28.69 g; Węglowodany ogółem: 283.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1096.26 mg; Błonnik: 28.76 g; W tym cukry: 92.20 g; WW: 28.58 g; Por: Potas: 3937.18 mg; Wapń: 449.70 mg; Fosfor: 1176.70 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 264.83 mg;	Kcal: 1732.92 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.38 g; Węglowodany ogółem: 250.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 2.59 g; Sód: 942.02 mg; Błonnik: 21.80 g; W tym cukry: 103.72 g; WW: 25.21 g; Por: Potas: 3815.37 mg; Wapń: 811.12 mg; Fosfor: 1440.95 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 282.83 mg;	Kcal: 2991.89 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.18 g; Węglowodany ogółem: 448.27 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1848.69 mg; Błonnik: 47.14 g; W tym cukry: 115.47 g; WW: 44.95 g; Por: Potas: 4717.00 mg; Wapń: 869.09 mg; Fosfor: 1572.91 mg; Żelazo: 15.94 mg; Magnez: 371.50 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Krakowska z indyka 50 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt
	II ś		Banan 150 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Banan 150 g				
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 90 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż na sypko 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Jabłko 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Twaróg 100 g
	Ph			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2041.19 kcal; Białko ogółem: 73.89 g; Tłuszcz ogółem: 51.87 g; Węglowodany ogółem: 275.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.67 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1178.53 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 81.74 g; WW: 27.58 g; Por: Potas: 3078.42 mg; Wapń: 469.72 mg; Fosfor: 997.04 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 229.80 mg;	Kcal: 2291.86 kcal; Białko ogółem: 80.69 g; Tłuszcz ogółem: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 349.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1035.36 mg; Błonnik: 20.78 g; W tym cukry: 99.80 g; WW: 35.15 g; Por: Potas: 3521.35 mg; Wapń: 505.60 mg; Fosfor: 1018.10 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 255.89 mg;	Kcal: 2144.60 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz ogółem: 48.37 g; Węglowodany ogółem: 304.00 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1492.52 mg; Błonnik: 39.92 g; W tym cukry: 46.15 g; WW: 30.48 g; Por: Potas: 3488.52 mg; Wapń: 234.90 mg; Fosfor: 1059.40 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 319.15 mg;	Kcal: 2342.81 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz ogółem: 56.45 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1180.45 mg; Błonnik: 31.28 g; W tym cukry: 110.85 g; WW: 32.54 g; Por: Potas: 3677.87 mg; Wapń: 480.68 mg; Fosfor: 1027.89 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 280.28 mg;	Kcal: 1852.30 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.45 g; Sód: 762.61 mg; Błonnik: 18.82 g; W tym cukry: 98.95 g; WW: 25.15 g; Por: Potas: 3199.16 mg; Wapń: 460.39 mg; Fosfor: 1015.49 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 241.65 mg;	Kcal: 2107.85 kcal; Białko ogółem: 74.50 g; Tłuszcz ogółem: 39.45 g; Węglowodany ogółem: 319.74 g; Kw. tł. nasycone: 7.82 g; Sól: 5.09 g; Sód: 904.20 mg; Błonnik: 24.33 g; W tym cukry: 90.55 g; WW: 32.13 g; Por: Potas: 3106.27 mg; Wapń: 221.92 mg; Fosfor: 778.78 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 218.01 mg;	Kcal: 1852.30 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.35 g; Sól: 2.45 g; Sód: 762.61 mg; Błonnik: 18.82 g; W tym cukry: 98.95 g; WW: 25.15 g; Por: Potas: 3199.16 mg; Wapń: 460.39 mg; Fosfor: 1015.49 mg; Żelazo: 7.85 mg; Magnez: 241.65 mg;	Kcal: 2305.06 kcal; Białko ogółem: 84.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.81 g; Węglowodany ogółem: 329.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.74 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1132.64 mg; Błonnik: 33.72 g; W tym cukry: 116.09 g; WW: 33.03 g; Por: Potas: 3592.72 mg; Wapń: 577.06 mg; Fosfor: 1027.54 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 271.55 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-19 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Wędlina wiejska 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g Serek kanapkowy 100 g
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Gruszka 1 szt			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Gruszka 1 szt
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/maki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kotletiki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P.	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt			Jogurt owocowy 150g 1 szt
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Ser żółty 50 g
	Pf			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2270.38 kcal; Bialko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz ogółem: 66.48 g; Węglowodany ogółem: 285.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1956.85 mg; Blonnik: 29.37 g; W tym cukry: 60.00 g; WW: 28.65 g; Por: Potas: 3456.13 mg; Wapń: 845.34 mg; Fosfor: 1060.50 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 267.59 mg;	Kcal: 1949.84 kcal; Bialko ogółem: 78.32 g; Tłuszcz ogółem: 30.98 g; Węglowodany ogółem: 319.35 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1038.18 mg; Blonnik: 26.67 g; W tym cukry: 82.04 g; WW: 32.13 g; Por: Potas: 4047.16 mg; Wapń: 414.92 mg; Fosfor: 820.30 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 255.77 mg;	Kcal: 1951.37 kcal; Bialko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz ogółem: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; Kw. tł. nasycone: 13.05 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1940.58 mg; Blonnik: 34.33 g; W tym cukry: 37.67 g; WW: 25.45 g; Por: Potas: 3519.95 mg; Wapń: 662.18 mg; Fosfor: 907.06 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 232.65 mg;	Kcal: 2503.96 kcal; Bialko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz ogółem: 68.66 g; Węglowodany ogółem: 328.35 g; Kw. tł. nasycone: 18.12 g; Sól: 8.01 g; Sód: 1963.03 mg; Blonnik: 38.82 g; W tym cukry: 79.35 g; WW: 32.80 g; Por: Potas: 3975.63 mg; Wapń: 888.60 mg; Fosfor: 1192.68 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 307.58 mg;	Kcal: 1915.30 kcal; Bialko ogółem: 73.75 g; Tłuszcz ogółem: 61.78 g; Węglowodany ogółem: 239.97 g; Kw. tł. nasycone: 29.80 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1106.19 mg; Blonnik: 22.02 g; W tym cukry: 76.13 g; WW: 24.02 g; Por: Potas: 3126.55 mg; Wapń: 391.70 mg; Fosfor: 906.73 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 228.01 mg;	Kcal: 2150.64 kcal; Bialko ogółem: 78.31 g; Tłuszcz ogółem: 64.40 g; Węglowodany ogółem: 272.97 g; Kw. tł. nasycone: 29.79 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1331.48 mg; Blonnik: 27.94 g; W tym cukry: 78.50 g; WW: 27.40 g; Por: Potas: 3788.16 mg; Wapń: 250.42 mg; Fosfor: 686.20 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 214.97 mg;	Kcal: 1834.04 kcal; Bialko ogółem: 73.68 g; Tłuszcz ogółem: 62.24 g; Węglowodany ogółem: 218.99 g; Kw. tł. nasycone: 29.82 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1109.27 mg; Blonnik: 22.48 g; W tym cukry: 77.76 g; WW: 21.94 g; Por: Potas: 3268.67 mg; Wapń: 381.74 mg; Fosfor: 904.99 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 222.69 mg;	Kcal: 2825.29 kcal; Bialko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz ogółem: 104.94 g; Węglowodany ogółem: 335.71 g; Kw. tł. nasycone: 41.62 g; Sól: 7.56 g; Sód: 2359.42 mg; Blonnik: 48.47 g; W tym cukry: 81.40 g; WW: 33.52 g; Por: Potas: 4007.83 mg; Wapń: 939.00 mg; Fosfor: 1289.98 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 309.47 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-20 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Hummus 1 szt
	II ś		Biszkopty 30 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g		Biszkopty 30 g			Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 80 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 200 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Galaretka owocowa 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretka owocowa 200 g				Sok warzywny 300ml 1 szt
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt
	Pf			Kefir 150g 1 szt Pestki dyni 20 g					
		Kcal: 2213.38 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz ogółem: 49.93 g; Węglowodany ogółem: 294.85 g; Kw. tł. nasycone: 13.64 g; Sól: 6.68 g; Sód: 2113.68 mg; Blonnik: 28.33 g; W tym cukry: 78.30 g; WW: 29.55 g; Wapń: 3626.34 mg; Wapń: 743.98 mg; Fosfor: 1610.00 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 441.58 mg;	Kcal: 2330.23 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 320.98 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1420.38 mg; Blonnik: 24.63 g; W tym cukry: 76.87 g; WW: 32.25 g; Wapń: 3768.31 mg; Wapń: 734.74 mg; Fosfor: 1575.30 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 395.31 mg;	Kcal: 2116.47 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz ogółem: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 241.89 g; Kw. tł. nasycone: 14.40 g; Sól: 8.43 g; Sód: 2048.34 mg; Blonnik: 34.19 g; W tym cukry: 38.47 g; WW: 24.13 g; Wapń: 4126.15 mg; Wapń: 468.20 mg; Fosfor: 1572.79 mg; Żelazo: 14.71 mg; Magnez: 493.70 mg;	Kcal: 2546.55 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz ogółem: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 325.01 g; Kw. tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 8.75 g; Sód: 2128.45 mg; Blonnik: 37.72 g; W tym cukry: 84.76 g; WW: 32.52 g; Wapń: 4353.94 mg; Wapń: 783.30 mg; Fosfor: 1747.76 mg; Żelazo: 13.46 mg; Magnez: 480.54 mg;	Kcal: 1878.72 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 222.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.79 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1046.56 mg; Blonnik: 22.28 g; W tym cukry: 76.41 g; WW: 22.36 g; Wapń: 3332.86 mg; Wapń: 685.18 mg; Fosfor: 1457.04 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 309.44 mg;	Kcal: 2111.28 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz ogółem: 45.26 g; Węglowodany ogółem: 260.78 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1222.50 mg; Blonnik: 27.09 g; W tym cukry: 60.28 g; WW: 26.15 g; Wapń: 3155.63 mg; Wapń: 274.92 mg; Fosfor: 1208.66 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 340.81 mg;	Kcal: 1843.72 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 222.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.38 g; Sól: 2.85 g; Sód: 1021.08 mg; Blonnik: 22.28 g; W tym cukry: 76.41 g; WW: 22.36 g; Wapń: 3239.34 mg; Wapń: 682.94 mg; Fosfor: 1396.84 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 302.16 mg;	Kcal: 2709.33 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz ogółem: 53.20 g; Węglowodany ogółem: 354.63 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; Sól: 6.07 g; Sód: 2238.49 mg; Blonnik: 48.16 g; W tym cukry: 89.83 g; WW: 35.50 g; Wapń: 4356.99 mg; Wapń: 807.16 mg; Fosfor: 1505.13 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 466.35 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-08 do dnia 2025-12-21 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. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	Sz.Ś.R. Wegetariańska laktacyjna
2025-12-21 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Wędlina wegańska 50 g
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z brazowym makaronem b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Kasza gryczana 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza gryczana 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kasza gryczana 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Mandarynka 150 g	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Hummus 1 szt
	Ph		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Ser biały - plaster 30 g						
		Kcal: 2369.74 kcal; Bialko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz ogółem: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 294.94 g; Kw. tł. nasycone: 20.48 g; Sól: 6.93 g; Sód: 2226.83 mg; Blonnik: 24.80 g; W tym cukry: 74.66 g; WW: 29.40 g; Por: Potas: 2904.20 mg; Wapń: 966.54 mg; Fosfor: 1458.30 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 386.99 mg;	Kcal: 2583.35 kcal; Bialko ogółem: 97.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 355.72 g; Kw. tł. nasycone: 16.08 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1119.44 mg; Blonnik: 20.55 g; W tym cukry: 107.41 g; WW: 35.63 g; Por: Potas: 3819.67 mg; Wapń: 473.20 mg; Fosfor: 1197.46 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 401.21 mg;	Kcal: 2282.33 kcal; Bialko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz ogółem: 71.59 g; Węglowodany ogółem: 255.94 g; Kw. tł. nasycone: 18.96 g; Sól: 7.85 g; Sód: 2115.71 mg; Blonnik: 28.20 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 25.34 g; Por: Potas: 2812.93 mg; Wapń: 725.63 mg; Fosfor: 1146.69 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 326.55 mg;	Kcal: 2758.36 kcal; Bialko ogółem: 120.11 g; Tłuszcz ogółem: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 345.94 g; Kw. tł. nasycone: 23.59 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2229.22 mg; Blonnik: 28.25 g; W tym cukry: 113.63 g; WW: 34.55 g; Por: Potas: 3701.15 mg; Wapń: 980.47 mg; Fosfor: 1499.14 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 453.69 mg;	Kcal: 1996.28 kcal; Bialko ogółem: 88.14 g; Tłuszcz ogółem: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 2.44 g; Sód: 757.41 mg; Blonnik: 18.10 g; W tym cukry: 92.48 g; WW: 25.42 g; Por: Potas: 3225.55 mg; Wapń: 165.78 mg; Fosfor: 908.97 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 295.50 mg;	Kcal: 2364.83 kcal; Bialko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz ogółem: 58.04 g; Węglowodany ogółem: 324.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 4.84 g; Sód: 985.28 mg; Blonnik: 24.10 g; W tym cukry: 97.88 g; WW: 32.54 g; Por: Potas: 3395.19 mg; Wapń: 181.52 mg; Fosfor: 952.41 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 362.53 mg;	Kcal: 1906.52 kcal; Bialko ogółem: 79.15 g; Tłuszcz ogółem: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 2.38 g; Sód: 733.47 mg; Blonnik: 18.10 g; W tym cukry: 92.48 g; WW: 25.42 g; Por: Potas: 3061.75 mg; Wapń: 163.68 mg; Fosfor: 833.79 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 286.68 mg;	Kcal: 2906.32 kcal; Bialko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz ogółem: 65.92 g; Węglowodany ogółem: 354.66 g; Kw. tł. nasycone: 23.71 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2149.13 mg; Blonnik: 35.79 g; W tym cukry: 113.19 g; WW: 35.42 g; Por: Potas: 3144.87 mg; Wapń: 971.55 mg; Fosfor: 1243.52 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 422.99 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,