

2025-08-18 poniedziałek

Sz.Ś.R. Podstawowa		Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa		Sz.Ś.R. Cukrzycowa		Sz.Ś.R. Okres laktacji		Sz.Ś.R. Wegetariańska		Sz.Ś.R. Pediatryczna		Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna		Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.	
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry 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 (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt						
	II ś	Kefir 150g 1 szt (MLE)													
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 250 ml (SEL) Naleśnik z jabłkami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 250 ml (SEL) Naleśnik z jabłkami 200 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g							
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Gruszka 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml										
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) 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 (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 80 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g						
Ph	Chleb żytni 30 g (GLU) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g														
Kcal: 1993.12 kcal; Bialko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz ogółem: 41.63 g; Węglowodany ogółem: 293.30 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1496.68 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 101.97 g; WW: 29.26 Por; Potas: 2523.31 mg; Wapń: 904.17 mg; Fosfor: 1006.04 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 213.57 mg;		Kcal: 2251.15 kcal; Bialko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz ogółem: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g; Kw. tł. nasycone: 36.57 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1413.36 mg; Błonnik: 16.91 g; W tym cukry: 104.53 g; WW: 31.08 Por; Potas: 2592.13 mg; Wapń: 642.93 mg; Fosfor: 890.40 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 194.73 mg;		Kcal: 2282.40 kcal; Bialko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz ogółem: 81.12 g; Węglowodany ogółem: 241.36 g; Kw. tł. nasycone: 39.92 g; Sól: 8.08 g; Sód: 2099.02 mg; Błonnik: 31.32 g; W tym cukry: 44.80 g; WW: 24.00 Por; Potas: 3548.94 mg; Wapń: 816.50 mg; Fosfor: 1225.40 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 241.48 mg;		Kcal: 2533.21 kcal; Bialko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz ogółem: 84.85 g; Węglowodany ogółem: 302.75 g; Kw. tł. nasycone: 44.79 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1949.68 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 110.22 g; WW: 30.16 Por; Potas: 2772.31 mg; Wapń: 1113.67 mg; Fosfor: 1240.04 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 236.57 mg;		Kcal: 2402.14 kcal; Bialko ogółem: 74.23 g; Tłuszcz ogółem: 80.51 g; Węglowodany ogółem: 302.03 g; Kw. tł. nasycone: 43.31 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1949.68 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 109.81 g; WW: 22.44 Por; Potas: 2772.31 mg; Wapń: 1113.67 mg; Fosfor: 1240.04 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 236.57 mg;		Kcal: 1812.09 kcal; Bialko ogółem: 62.76 g; Tłuszcz ogółem: 64.07 g; Węglowodany ogółem: 224.71 g; Kw. tł. nasycone: 35.42 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1117.53 mg; Błonnik: 16.31 g; W tym cukry: 90.39 g; WW: 22.44 Por; Potas: 2244.44 mg; Wapń: 572.20 mg; Fosfor: 867.32 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 173.12 mg;		Kcal: 1877.92 kcal; Bialko ogółem: 95.23 g; Tłuszcz ogółem: 38.27 g; Węglowodany ogółem: 244.65 g; Kw. tł. nasycone: 12.54 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1006.10 mg; Błonnik: 23.23 g; W tym cukry: 69.45 g; WW: 24.65 Por; Potas: 3618.39 mg; Wapń: 464.80 mg; Fosfor: 993.29 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 213.99 mg;		Kcal: 1735.29 kcal; Bialko ogółem: 60.72 g; Tłuszcz ogółem: 56.65 g; Węglowodany ogółem: 224.23 g; Kw. tł. nasycone: 30.41 g; Sól: 2.69 g; Sód: 1038.33 mg; Błonnik: 16.31 g; W tym cukry: 89.97 g; WW: 22.40 Por; Potas: 2231.24 mg; Wapń: 561.20 mg; Fosfor: 842.72 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 171.52 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-08-20 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka piastowska 50 g (SOJ)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Szynka piastowska 50 g (SOJ)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Kefir 150g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Pomarańcza 200 g Pestki dyni 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g	Zupa krem z cukinii 250 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 80 g Kasza bulgur 90 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Buraczki gotowane 100 g	Zupa krem z cukinii 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 90 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml (GLU, SOJ, SEL) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza bulgur 90 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Brzoskwinia 150 g						Wafle ryżowe 30 g	Brzoskwinia 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki b/soli 70 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 30 g (MLE)						
	Kcal: 2114.77 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.64 g; Węglowodany ogółem: 286.47 g; Kw. tł. nasycone: 13.23 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1883.38 mg; Błonnik: 35.24 g; W tym cukry: 86.55 g; WW: 28.77 Por; Potas: 3328.45 mg; Wapń: 645.27 mg; Fosfor: 1061.35 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 250.40 mg;	Kcal: 2623.55 kcal; Białko ogółem: 108.47 g; Tłuszcz ogółem: 60.30 g; Węglowodany ogółem: 387.31 g; Kw. tł. nasycone: 15.20 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1938.02 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 105.51 g; WW: 38.92 Por; Potas: 3996.51 mg; Wapń: 677.66 mg; Fosfor: 1118.96 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 258.06 mg;	Kcal: 2132.01 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz ogółem: 51.19 g; Węglowodany ogółem: 272.53 g; Kw. tł. nasycone: 15.87 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1783.45 mg; Błonnik: 42.51 g; W tym cukry: 51.58 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3656.45 mg; Wapń: 527.87 mg; Fosfor: 1313.09 mg; Żelazo: 14.96 mg; Magnez: 410.47 mg;	Kcal: 2569.06 kcal; Białko ogółem: 116.85 g; Tłuszcz ogółem: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 365.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.87 g; Sól: 8.61 g; Sód: 2169.16 mg; Błonnik: 42.93 g; W tym cukry: 102.68 g; WW: 36.64 Por; Potas: 3753.35 mg; Wapń: 691.13 mg; Fosfor: 1241.03 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 287.79 mg;	Kcal: 2444.20 kcal; Białko ogółem: 73.08 g; Tłuszcz ogółem: 48.36 g; Węglowodany ogółem: 382.25 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 5.80 g; Sód: 2136.86 mg; Błonnik: 49.28 g; W tym cukry: 100.83 g; WW: 38.33 Por; Potas: 3133.95 mg; Wapń: 683.23 mg; Fosfor: 1008.73 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 259.39 mg;	Kcal: 1889.22 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz ogółem: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 3.36 g; Sód: 1219.95 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 109.97 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3569.52 mg; Wapń: 591.22 mg; Fosfor: 1062.22 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 244.89 mg;	Kcal: 2044.08 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz ogółem: 39.17 g; Węglowodany ogółem: 284.78 g; Kw. tł. nasycone: 10.25 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1163.04 mg; Błonnik: 32.41 g; W tym cukry: 93.88 g; WW: 28.58 Por; Potas: 3632.01 mg; Wapń: 344.70 mg; Fosfor: 792.78 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 233.48 mg;	Kcal: 1817.41 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz ogółem: 32.57 g; Węglowodany ogółem: 271.68 g; Kw. tł. nasycone: 9.84 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1200.80 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 109.97 g; WW: 27.34 Por; Potas: 3438.48 mg; Wapń: 589.54 mg; Fosfor: 1002.07 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 237.84 mg;	

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-21 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 10 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Pałka z kurczaka gotwana 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU) Pałka z kurczaka gotwana 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Pałka z kurczaka gotwana 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU) Pałka z kurczaka gotwana 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml
	P	Galaretką owocową 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretką owocową 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretką owocową 200 g		
	Kolejnia	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) 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 (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ph			Chleb żytni 30 g (GLU) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2002.62 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 253.01 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2196.85 mg; Blonnik: 26.48 g; W tym cukry: 65.18 g; WW: 25.30 Por; Potas: 2874.98 mg; Wapń: 886.53 mg; Fosfor: 1344.14 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 278.27 mg;	Kcal: 2149.45 kcal; Białko ogółem: 83.68 g; Tłuszcz ogółem: 37.35 g; Węglowodany ogółem: 347.65 g; Kw. tł. nasycone: 9.97 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1145.42 mg; Blonnik: 24.23 g; W tym cukry: 101.16 g; WW: 35.00 Por; Potas: 3709.92 mg; Wapń: 459.65 mg; Fosfor: 1040.99 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 290.21 mg;	Kcal: 2087.13 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz ogółem: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 258.94 g; Kw. tł. nasycone: 16.79 g; Sól: 9.02 g; Sód: 2438.53 mg; Blonnik: 32.10 g; W tym cukry: 36.49 g; WW: 25.81 Por; Potas: 2986.02 mg; Wapń: 628.40 mg; Fosfor: 1135.28 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 244.65 mg;	Kcal: 2374.64 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz ogółem: 60.59 g; Węglowodany ogółem: 312.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.12 g; Sól: 8.51 g; Sód: 2199.99 mg; Blonnik: 32.74 g; W tym cukry: 105.04 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3735.68 mg; Wapń: 903.71 mg; Fosfor: 1392.73 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 347.71 mg;	Kcal: 2238.87 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz ogółem: 57.87 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g; Kw. tł. nasycone: 16.95 g; Sól: 6.54 g; Sód: 2334.80 mg; Blonnik: 34.43 g; W tym cukry: 106.79 g; WW: 31.79 Por; Potas: 3630.20 mg; Wapń: 901.98 mg; Fosfor: 1178.10 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 331.23 mg;	Kcal: 1747.02 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 247.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.40 g; Sód: 887.37 mg; Blonnik: 21.67 g; W tym cukry: 97.49 g; WW: 24.90 Por; Potas: 3702.45 mg; Wapń: 453.74 mg; Fosfor: 1194.43 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 289.38 mg;	Kcal: 2044.29 kcal; Białko ogółem: 73.79 g; Tłuszcz ogółem: 34.62 g; Węglowodany ogółem: 316.63 g; Kw. tł. nasycone: 7.60 g; Sól: 5.26 g; Sód: 1015.04 mg; Blonnik: 27.87 g; W tym cukry: 91.62 g; WW: 31.85 Por; Potas: 3308.74 mg; Wapń: 179.83 mg; Fosfor: 803.35 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 253.71 mg;	Kcal: 1747.02 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 247.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.40 g; Sód: 887.37 mg; Blonnik: 21.67 g; W tym cukry: 97.49 g; WW: 24.90 Por; Potas: 3702.45 mg; Wapń: 453.74 mg; Fosfor: 1194.43 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 289.38 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-22 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa kalafiorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml (SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kotletiki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) 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 250 ml (SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 30 g (SEZ)	Budyń waniliowy z owocami 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Fr			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2195.49 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz ogółem: 50.08 g; Węglowodany ogółem: 301.61 g; Kw. tł. nasycone: 10.90 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1466.60 mg; Błonnik: 25.92 g; W tym cukry: 81.79 g; WW: 30.32 Por; Potas: 3041.10 mg; Wapń: 634.70 mg; Fosfor: 1027.76 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 212.76 mg;	Kcal: 2060.48 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz ogółem: 28.65 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1096.13 mg; Błonnik: 24.18 g; W tym cukry: 103.48 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3420.29 mg; Wapń: 627.41 mg; Fosfor: 1027.23 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 215.37 mg;	Kcal: 2304.56 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz ogółem: 58.79 g; Węglowodany ogółem: 255.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.44 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1477.90 mg; Błonnik: 34.21 g; W tym cukry: 45.04 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3205.20 mg; Wapń: 479.13 mg; Fosfor: 1041.83 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 317.83 mg;	Kcal: 2594.56 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz ogółem: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1470.38 mg; Błonnik: 33.90 g; W tym cukry: 96.36 g; WW: 32.93 Por; Potas: 3256.00 mg; Wapń: 644.56 mg; Fosfor: 1042.94 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 218.65 mg;	Kcal: 2463.69 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.10 g; Węglowodany ogółem: 334.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.64 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1470.76 mg; Błonnik: 39.00 g; W tym cukry: 96.36 g; WW: 33.60 Por; Potas: 3222.20 mg; Wapń: 639.96 mg; Fosfor: 1017.24 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 212.55 mg;	Kcal: 1620.87 kcal; Białko ogółem: 77.65 g; Tłuszcz ogółem: 27.23 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 9.22 g; Sól: 2.05 g; Sód: 781.92 mg; Błonnik: 20.60 g; W tym cukry: 96.95 g; WW: 24.83 Por; Potas: 2758.55 mg; Wapń: 564.15 mg; Fosfor: 989.84 mg; Żelazo: 7.17 mg; Magnez: 184.54 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; Błonnik: 26.53 g; W tym cukry: 95.59 g; WW: 29.22 Por; Potas: 3318.91 mg; Wapń: 445.30 mg; Fosfor: 894.94 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 204.45 mg;	Kcal: 1635.87 kcal; Białko ogółem: 77.77 g; Tłuszcz ogółem: 27.35 g; Węglowodany ogółem: 249.89 g; Kw. tł. nasycone: 9.23 g; Sól: 2.05 g; Sód: 782.52 mg; Błonnik: 21.20 g; W tym cukry: 99.86 g; WW: 25.19 Por; Potas: 2798.75 mg; Wapń: 565.35 mg; Fosfor: 992.54 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 185.44 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Kefir 150g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	I ś		Wafle ryżowe 30 g	Arbuz 300 g Pestki słonecznika 30 g (SEZ)	Arbuz 300 g			Wafle ryżowe 30 g	Arbuz 300 g
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 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 Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 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 Sos pomidorowy b/glu 50 ml Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 150 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 Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Fr			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2355.66 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz ogółem: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 293.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.98 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1979.23 mg; Błonnik: 30.11 g; W tym cukry: 72.79 g; WW: 29.49 Por; Potas: 3932.98 mg; Wapń: 751.79 mg; Fosfor: 1296.77 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 346.83 mg;	Kcal: 2066.31 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz ogółem: 41.03 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 5.62 g; Sód: 1522.95 mg; Błonnik: 23.05 g; W tym cukry: 82.23 g; WW: 31.34 Por; Potas: 4363.08 mg; Wapń: 704.29 mg; Fosfor: 1126.42 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 282.19 mg;	Kcal: 2273.78 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz ogółem: 74.41 g; Węglowodany ogółem: 265.94 g; Kw. tł. nasycone: 9.75 g; Sól: 7.99 g; Sód: 1699.55 mg; Błonnik: 35.74 g; W tym cukry: 46.50 g; WW: 26.41 Por; Potas: 4006.28 mg; Wapń: 343.97 mg; Fosfor: 1098.17 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 373.85 mg;	Kcal: 2605.27 kcal; Białko ogółem: 106.01 g; Tłuszcz ogółem: 71.05 g; Węglowodany ogółem: 338.69 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 8.02 g; Sód: 1985.01 mg; Błonnik: 36.89 g; W tym cukry: 98.37 g; WW: 33.81 Por; Potas: 4641.88 mg; Wapń: 792.65 mg; Fosfor: 1430.45 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 379.22 mg;	Kcal: 2414.32 kcal; Białko ogółem: 69.98 g; Tłuszcz ogółem: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 373.35 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1897.53 mg; Błonnik: 39.51 g; W tym cukry: 101.60 g; WW: 37.22 Por; Potas: 3874.36 mg; Wapń: 818.65 mg; Fosfor: 1243.87 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 337.92 mg;	Kcal: 1833.44 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz ogółem: 35.72 g; Węglowodany ogółem: 265.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1070.80 mg; Błonnik: 23.79 g; W tym cukry: 102.36 g; WW: 26.68 Por; Potas: 4512.68 mg; Wapń: 699.57 mg; Fosfor: 1296.88 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 305.20 mg;	Kcal: 1855.55 kcal; Białko ogółem: 81.67 g; Tłuszcz ogółem: 38.46 g; Węglowodany ogółem: 244.11 g; Kw. tł. nasycone: 7.28 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1031.97 mg; Błonnik: 24.70 g; W tym cukry: 69.39 g; WW: 24.62 Por; Potas: 3903.40 mg; Wapń: 396.57 mg; Fosfor: 858.78 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 240.89 mg;	Kcal: 1803.44 kcal; Białko ogółem: 95.72 g; Tłuszcz ogółem: 36.22 g; Węglowodany ogółem: 256.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.37 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1070.80 mg; Błonnik: 23.79 g; W tym cukry: 102.36 g; WW: 25.68 Por; Potas: 4512.68 mg; Wapń: 699.57 mg; Fosfor: 1296.88 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 305.20 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 10_K_ŚW. RODZINY								
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Mus z gruszki 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Mus z gruszki 100 g	
	II ś		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Pomarańcza 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml					
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka ze schabu * 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu - rozdrobniona 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)			Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g (GLU, SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 30 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g							
	Kcal: 2195.45 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.95 g; Węglowodany ogółem: 293.07 g; Kw. tł. nasycone: 18.80 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1797.33 mg; Błonnik: 26.19 g; W tym cukry: 74.99 g; WW: 29.32 Por; Potas: 3271.96 mg; Wapń: 947.23 mg; Fosfor: 1478.95 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 378.81 mg;	Kcal: 2158.76 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz ogółem: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1165.55 mg; Błonnik: 19.45 g; W tym cukry: 78.36 g; WW: 31.85 Por; Potas: 3579.11 mg; Wapń: 564.66 mg; Fosfor: 1405.21 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 363.24 mg;	Kcal: 2101.30 kcal; Białko ogółem: 104.06 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 269.94 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1763.92 mg; Błonnik: 30.39 g; W tym cukry: 52.53 g; WW: 26.87 Por; Potas: 3377.76 mg; Wapń: 795.44 mg; Fosfor: 1324.18 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 329.92 mg;	Kcal: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz ogółem: 58.21 g; Węglowodany ogółem: 306.13 g; Kw. tł. nasycone: 21.66 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1834.27 mg; Błonnik: 27.56 g; W tym cukry: 84.23 g; WW: 30.63 Por; Potas: 3471.64 mg; Wapń: 1030.91 mg; Fosfor: 1670.33 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 388.97 mg;	Kcal: 2377.43 kcal; Białko ogółem: 87.37 g; Tłuszcz ogółem: 60.42 g; Węglowodany ogółem: 325.24 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1826.85 mg; Błonnik: 31.18 g; W tym cukry: 83.46 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3113.50 mg; Wapń: 1019.86 mg; Fosfor: 1487.59 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 370.60 mg;	Kcal: 1818.80 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 248.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 2.42 g; Sód: 892.24 mg; Błonnik: 17.40 g; W tym cukry: 90.58 g; WW: 24.98 Por; Potas: 3243.80 mg; Wapń: 540.53 mg; Fosfor: 1258.36 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 242.95 mg;	Kcal: 1982.98 kcal; Białko ogółem: 91.04 g; Tłuszcz ogółem: 37.48 g; Węglowodany ogółem: 275.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1044.62 mg; Błonnik: 22.24 g; W tym cukry: 69.17 g; WW: 27.73 Por; Potas: 3782.64 mg; Wapń: 276.29 mg; Fosfor: 988.20 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 230.80 mg;	Kcal: 1818.80 kcal; Białko ogółem: 97.31 g; Tłuszcz ogółem: 38.71 g; Węglowodany ogółem: 248.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 2.42 g; Sód: 892.24 mg; Błonnik: 17.40 g; W tym cukry: 90.58 g; WW: 24.98 Por; Potas: 3243.80 mg; Wapń: 540.53 mg; Fosfor: 1258.36 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 242.95 mg;		

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 10_K_ŚW. RODZINY							
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.	
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Sałata masłowa 5 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	II-Ś		Mus z gruszeki 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z gruszeki 150 g		
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (GLU)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotletki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml (GLU) Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka - rozdrobniona 80 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 30 g (SEZ)	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajkab/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 30 g (MLE)					
		Kcal: 1820.60 kcal; Białko ogółem: 76.17 g; Tłuszcz ogółem: 36.46 g; Węglowodany ogółem: 251.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.34 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1666.97 mg; Błonnik: 23.70 g; W tym cukry: 56.46 g; WW: 25.33 Por; Potas: 3483.00 mg; Wapń: 357.52 mg; Fosfor: 997.55 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 277.62 mg;	Kcal: 2067.54 kcal; Białko ogółem: 80.05 g; Tłuszcz ogółem: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 328.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.14 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1026.33 mg; Błonnik: 23.75 g; W tym cukry: 74.84 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3774.63 mg; Wapń: 393.96 mg; Fosfor: 946.87 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 232.43 mg;	Kcal: 2232.49 kcal; Białko ogółem: 97.77 g; Tłuszcz ogółem: 58.01 g; Węglowodany ogółem: 237.42 g; Kw. tł. nasycone: 14.44 g; Sól: 8.81 g; Sód: 2010.61 mg; Błonnik: 33.31 g; W tym cukry: 29.54 g; WW: 23.83 Por; Potas: 3613.03 mg; Wapń: 478.87 mg; Fosfor: 1302.44 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 395.65 mg;	Kcal: 2205.79 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz ogółem: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 7.96 g; Sód: 1670.35 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 69.66 g; WW: 28.02 Por; Potas: 3650.30 mg; Wapń: 376.98 mg; Fosfor: 1018.73 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 289.31 mg;	Kcal: 2316.70 kcal; Białko ogółem: 63.12 g; Tłuszcz ogółem: 43.79 g; Węglowodany ogółem: 323.53 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1595.10 mg; Błonnik: 36.81 g; W tym cukry: 70.22 g; WW: 32.57 Por; Potas: 3236.75 mg; Wapń: 379.98 mg; Fosfor: 754.38 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 261.50 mg;	Kcal: 1681.06 kcal; Białko ogółem: 76.70 g; Tłuszcz ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 243.44 g; Kw. tł. nasycone: 7.95 g; Sól: 2.25 g; Sód: 745.64 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 64.62 g; WW: 24.50 Por; Potas: 2837.91 mg; Wapń: 326.46 mg; Fosfor: 937.89 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 198.31 mg;	Kcal: 1798.75 kcal; Białko ogółem: 78.30 g; Tłuszcz ogółem: 27.39 g; Węglowodany ogółem: 266.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 5.33 g; Sód: 920.60 mg; Błonnik: 24.80 g; W tym cukry: 77.58 g; WW: 26.75 Por; Potas: 3615.58 mg; Wapń: 387.29 mg; Fosfor: 924.75 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 228.79 mg;	Kcal: 1699.32 kcal; Białko ogółem: 69.59 g; Tłuszcz ogółem: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; Kw. tł. nasycone: 8.53 g; Sól: 2.19 g; Sód: 722.44 mg; Błonnik: 20.29 g; W tym cukry: 72.54 g; WW: 25.62 Por; Potas: 2846.34 mg; Wapń: 340.68 mg; Fosfor: 858.82 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 189.88 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 10_K_ŚW. RODZINY							
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S		Sok warzywny 300ml 1 szt	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 100 g			Sok warzywny 300ml 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi z truskawkami (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi z truskawkami (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/maki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi z truskawkami (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi z truskawkami (G) 200 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi z truskawkami (G) 200 g (GLU, JAJ, MCK) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	
	P	Kefir 150g 1 szt (MLE)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
Fr	Hummus domowy 150 g Marchew w słupkach 50 g								
	Kcal: 2553.55 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz ogółem: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 345.76 g; Kw. tł. nasycone: 41.49 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1198.97 mg; Błonnik: 24.94 g; W tym cukry: 97.52 g; WW: 34.68 Por; Potas: 2530.82 mg; Wapń: 884.28 mg; Fosfor: 1200.84 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 225.27 mg;	Kcal: 2553.99 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz ogółem: 69.39 g; Węglowodany ogółem: 367.96 g; Kw. tł. nasycone: 40.91 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1320.74 mg; Błonnik: 19.43 g; W tym cukry: 97.77 g; WW: 37.03 Por; Potas: 2919.44 mg; Wapń: 856.50 mg; Fosfor: 1185.60 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 218.91 mg;	Kcal: 2315.10 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 74.86 g; Węglowodany ogółem: 273.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.07 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1119.43 mg; Błonnik: 38.10 g; W tym cukry: 28.23 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3197.26 mg; Wapń: 457.00 mg; Fosfor: 1178.58 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 310.21 mg;	Kcal: 2778.70 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz ogółem: 79.03 g; Węglowodany ogółem: 369.51 g; Kw. tł. nasycone: 42.50 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1207.74 mg; Błonnik: 32.57 g; W tym cukry: 102.12 g; WW: 37.00 Por; Potas: 3054.07 mg; Wapń: 915.38 mg; Fosfor: 1323.06 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 257.94 mg;	Kcal: 2647.63 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz ogółem: 74.69 g; Węglowodany ogółem: 368.80 g; Kw. tł. nasycone: 41.02 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1207.74 mg; Błonnik: 32.57 g; W tym cukry: 101.71 g; WW: 36.95 Por; Potas: 3054.07 mg; Wapń: 915.38 mg; Fosfor: 1323.06 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 257.94 mg;	Kcal: 1951.96 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 265.09 g; Kw. tł. nasycone: 31.48 g; Sól: 2.68 g; Sód: 1034.81 mg; Błonnik: 17.07 g; W tym cukry: 88.35 g; WW: 26.67 Por; Potas: 2530.22 mg; Wapń: 815.88 mg; Fosfor: 1162.17 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 198.12 mg;	Kcal: 2017.78 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; Kw. tł. nasycone: 12.26 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1235.05 mg; Błonnik: 26.09 g; W tym cukry: 66.62 g; WW: 27.78 Por; Potas: 3313.35 mg; Wapń: 417.62 mg; Fosfor: 1145.54 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 326.24 mg;	Kcal: 1951.96 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 265.09 g; Kw. tł. nasycone: 31.48 g; Sól: 2.68 g; Sód: 1034.81 mg; Błonnik: 17.07 g; W tym cukry: 88.35 g; WW: 26.67 Por; Potas: 2530.22 mg; Wapń: 815.88 mg; Fosfor: 1162.17 mg; Żelazo: 7.18 mg; Magnez: 198.12 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 10_K_ŚW. RODZINY							
2025-08-27 środa	Śniadanie	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
		Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 50 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 50 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet w piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	I ś		Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Sok warzywny 300ml 1 szt			Biskvity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 180 g (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)		Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Banan 1/2 szt 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Banan 1/2 szt 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Banan 1/2 szt 100 g
	Fr		Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g						
		Kcal: 2432.91 kcal; Białko ogółem: 94.33 g; Tłuszcz ogółem: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 369.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1556.20 mg; Błonnik: 37.46 g; W tym cukry: 90.12 g; WW: 37.10 Por; Potas: 3232.28 mg; Wapń: 647.24 mg; Fosfor: 1022.07 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 233.24 mg;	Kcal: 2725.86 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz ogółem: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 374.68 g; Kw. tł. nasycone: 35.72 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1980.89 mg; Błonnik: 32.21 g; W tym cukry: 84.37 g; WW: 37.60 Por; Potas: 3090.60 mg; Wapń: 671.87 mg; Fosfor: 1080.15 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 221.86 mg;	Kcal: 2175.24 kcal; Białko ogółem: 89.40 g; Tłuszcz ogółem: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 282.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.97 g; Sól: 8.07 g; Sód: 1821.63 mg; Błonnik: 40.61 g; W tym cukry: 48.19 g; WW: 28.26 Por; Potas: 3093.69 mg; Wapń: 624.87 mg; Fosfor: 854.11 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 188.19 mg;	Kcal: 2707.98 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Tłuszcz ogółem: 59.43 g; Węglowodany ogółem: 384.46 g; Kw. tł. nasycone: 19.00 g; Sól: 9.00 g; Sód: 2208.32 mg; Błonnik: 41.42 g; W tym cukry: 93.93 g; WW: 38.64 Por; Potas: 3605.31 mg; Wapń: 1071.99 mg; Fosfor: 1312.82 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 261.49 mg;	Kcal: 2487.23 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz ogółem: 51.61 g; Węglowodany ogółem: 382.60 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 5.81 g; Sód: 2159.44 mg; Błonnik: 43.66 g; W tym cukry: 95.44 g; WW: 38.48 Por; Potas: 3594.55 mg; Wapń: 1106.32 mg; Fosfor: 1219.18 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 262.82 mg;	Kcal: 2588.49 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz ogółem: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 37.61 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1676.55 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 110.22 g; WW: 33.52 Por; Potas: 3327.96 mg; Wapń: 865.14 mg; Fosfor: 1388.35 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 280.68 mg;	Kcal: 2771.13 kcal; Białko ogółem: 101.81 g; Tłuszcz ogółem: 71.03 g; Węglowodany ogółem: 364.27 g; Kw. tł. nasycone: 34.26 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1530.13 mg; Błonnik: 34.80 g; W tym cukry: 91.41 g; WW: 36.56 Por; Potas: 3113.76 mg; Wapń: 451.78 mg; Fosfor: 1043.62 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 243.03 mg;	Kcal: 2588.49 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz ogółem: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 333.64 g; Kw. tł. nasycone: 37.61 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1676.55 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 110.22 g; WW: 33.52 Por; Potas: 3327.96 mg; Wapń: 865.14 mg; Fosfor: 1388.35 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 280.68 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-28 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g
	II ś		Wafle ryżowe 30 g Dżem szt - 25g 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Arbuz 300 g			Wafle ryżowe 30 g Dżem szt - 25g 1 szt	Arbuz 300 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem brązowym b/ml 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kopytki ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Pieczone w sosie 150 ml (GLU, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 80 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy b/mąki 100 ml
	a	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt				Mus z gruszki 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) 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 (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) 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
	Fr			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Orzechy włoskie 30 g (OZI)					
		Kcal: 2370.78 kcal; Białko ogółem: 86.14 g; Tłuszcz ogółem: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 320.78 g; Kw. tł. nasycone: 13.18 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1811.32 mg; Błonnik: 26.30 g; W tym cukry: 85.37 g; WW: 32.03 Por; Potas: 2657.40 mg; Wapń: 542.96 mg; Fosfor: 1110.16 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 250.65 mg;	Kcal: 2267.58 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz ogółem: 48.91 g; Węglowodany ogółem: 342.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.51 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1132.10 mg; Błonnik: 21.07 g; W tym cukry: 83.70 g; WW: 34.33 Por; Potas: 2998.85 mg; Wapń: 637.85 mg; Fosfor: 1162.09 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 278.92 mg;	Kcal: 2580.30 kcal; Białko ogółem: 103.86 g; Tłuszcz ogółem: 73.65 g; Węglowodany ogółem: 298.18 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 7.80 g; Sód: 1702.18 mg; Błonnik: 40.45 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 29.74 Por; Potas: 2779.78 mg; Wapń: 321.68 mg; Fosfor: 1075.44 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 311.24 mg;	Kcal: 2788.57 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz ogółem: 66.03 g; Węglowodany ogółem: 354.22 g; Kw. tł. nasycone: 14.35 g; Sól: 8.08 g; Sód: 1815.10 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 108.50 g; WW: 35.30 Por; Potas: 3061.30 mg; Wapń: 564.82 mg; Fosfor: 1138.84 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 258.04 mg;	Kcal: 2559.01 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz ogółem: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 370.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.98 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1712.60 mg; Błonnik: 35.66 g; W tym cukry: 110.64 g; WW: 36.98 Por; Potas: 3771.70 mg; Wapń: 603.89 mg; Fosfor: 1145.19 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 289.46 mg;	Kcal: 2010.25 kcal; Białko ogółem: 94.75 g; Tłuszcz ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 288.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.28 g; Sól: 2.30 g; Sód: 838.68 mg; Błonnik: 20.33 g; W tym cukry: 99.73 g; WW: 28.78 Por; Potas: 3230.14 mg; Wapń: 550.39 mg; Fosfor: 1282.44 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 222.35 mg;	Kcal: 2216.62 kcal; Białko ogółem: 87.76 g; Tłuszcz ogółem: 46.08 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 3.78 g; Sód: 998.72 mg; Błonnik: 26.78 g; W tym cukry: 73.84 g; WW: 32.41 Por; Potas: 2588.27 mg; Wapń: 350.03 mg; Fosfor: 918.71 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 241.62 mg;	Kcal: 2021.65 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 300.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.90 g; Sól: 2.24 g; Sód: 814.80 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 107.65 g; WW: 29.90 Por; Potas: 3231.02 mg; Wapń: 557.75 mg; Fosfor: 1234.24 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 221.47 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-29 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) 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 (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy b/maki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii 250 ml (GLU, SOJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii 250 ml (GLU, SOJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Kefir 150g 1 szt (MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2305.41 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz ogółem: 69.29 g; Węglowodany ogółem: 290.43 g; Kw. tł. nasycone: 18.05 g; Sól: 5.32 g; Sód: 1937.22 mg; Błonnik: 30.32 g; W tym cukry: 77.57 g; WW: 29.08 Por; Potas: 3820.09 mg; Wapń: 1078.40 mg; Fosfor: 1243.39 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 283.59 mg;	Kcal: 2369.61 kcal; Białko ogółem: 84.93 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 372.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.38 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1248.88 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 120.95 g; WW: 37.50 Por; Potas: 4949.47 mg; Wapń: 643.31 mg; Fosfor: 1061.35 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 355.94 mg;	Kcal: 2026.22 kcal; Białko ogółem: 85.37 g; Tłuszcz ogółem: 54.04 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; Kw. tł. nasycone: 15.94 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1907.79 mg; Błonnik: 32.91 g; W tym cukry: 39.06 g; WW: 25.35 Por; Potas: 3291.92 mg; Wapń: 779.53 mg; Fosfor: 840.37 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 198.51 mg;	Kcal: 2594.98 kcal; Białko ogółem: 109.23 g; Tłuszcz ogółem: 71.77 g; Węglowodany ogółem: 337.99 g; Kw. tł. nasycone: 19.02 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1939.22 mg; Błonnik: 33.72 g; W tym cukry: 116.38 g; WW: 33.93 Por; Potas: 4610.09 mg; Wapń: 1090.40 mg; Fosfor: 1283.39 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 349.59 mg;	Kcal: 2304.73 kcal; Białko ogółem: 79.91 g; Tłuszcz ogółem: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Kw. tł. nasycone: 17.81 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1888.86 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 115.93 g; WW: 32.84 Por; Potas: 4585.07 mg; Wapń: 1087.07 mg; Fosfor: 1262.54 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 344.51 mg;	Kcal: 1945.67 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 2.64 g; Sód: 884.22 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 113.73 g; WW: 29.46 Por; Potas: 4396.41 mg; Wapń: 580.94 mg; Fosfor: 1060.68 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 324.65 mg;	Kcal: 2160.20 kcal; Białko ogółem: 80.49 g; Tłuszcz ogółem: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1065.68 mg; Błonnik: 30.33 g; W tym cukry: 103.88 g; WW: 31.02 Por; Potas: 4363.87 mg; Wapń: 206.01 mg; Fosfor: 641.35 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 290.24 mg;	Kcal: 1945.67 kcal; Białko ogółem: 81.75 g; Tłuszcz ogółem: 41.45 g; Węglowodany ogółem: 292.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 2.64 g; Sód: 884.22 mg; Błonnik: 25.68 g; W tym cukry: 113.73 g; WW: 29.46 Por; Potas: 4396.41 mg; Wapń: 580.94 mg; Fosfor: 1060.68 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 324.65 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-18 do dnia 2025-08-31 10_K_ŚW. RODZINY							
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
		Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 30 g (SEZ)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 1976.32 kcal; Białko ogółem: 91.96 g; Tłuszcz ogółem: 34.39 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g; Kw. tł. nasycone: 9.63 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1881.93 mg; Blonnik: 25.26 g; W tym cukry: 81.85 g; WW: 26.26 Por; Potas: 3179.71 mg; Wapń: 627.32 mg; Fosfor: 1356.04 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 322.14 mg;	Kcal: 2086.81 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz ogółem: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 343.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.85 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1088.10 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 108.49 g; WW: 34.65 Por; Potas: 3973.07 mg; Wapń: 704.76 mg; Fosfor: 1384.78 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 304.98 mg;	Kcal: 2166.21 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 7.34 g; Sód: 1896.25 mg; Blonnik: 32.07 g; W tym cukry: 39.21 g; WW: 28.12 Por; Potas: 3227.68 mg; Wapń: 348.87 mg; Fosfor: 1228.37 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 363.17 mg;	Kcal: 2236.44 kcal; Białko ogółem: 105.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.44 g; Węglowodany ogółem: 319.02 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1888.32 mg; Blonnik: 32.00 g; W tym cukry: 99.82 g; WW: 31.97 Por; Potas: 3552.66 mg; Wapń: 695.25 mg; Fosfor: 1402.88 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 346.84 mg;	Kcal: 2269.49 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz ogółem: 56.90 g; Węglowodany ogółem: 323.27 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1881.74 mg; Blonnik: 32.60 g; W tym cukry: 99.28 g; WW: 32.39 Por; Potas: 3196.52 mg; Wapń: 692.73 mg; Fosfor: 1171.19 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 316.67 mg;	Kcal: 1701.50 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 251.36 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.12 g; Sód: 813.82 mg; Blonnik: 22.35 g; W tym cukry: 103.49 g; WW: 25.35 Por; Potas: 3379.62 mg; Wapń: 652.57 mg; Fosfor: 1356.47 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 275.71 mg;	Kcal: 2040.04 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 25.99 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Kw. tł. nasycone: 7.98 g; Sól: 4.70 g; Sód: 980.40 mg; Blonnik: 31.08 g; W tym cukry: 104.06 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3650.87 mg; Wapń: 496.26 mg; Fosfor: 1138.15 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 255.78 mg;	Kcal: 1701.50 kcal; Białko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz ogółem: 28.31 g; Węglowodany ogółem: 251.36 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 2.12 g; Sód: 813.82 mg; Blonnik: 22.35 g; W tym cukry: 103.49 g; WW: 25.35 Por; Potas: 3379.62 mg; Wapń: 652.57 mg; Fosfor: 1356.47 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 275.71 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym na wywarze mięsny 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem JARSKI 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Bigos z młodej kapusty i ciociarką duszony 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsny 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 80 g Ziemniaki z koperkiem 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Sok warzywny 300ml 1 szt	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Ph			Marchew w słupkach 50 g Hummus domowy 150 g					
		Kcal: 2358.25 kcal; Białko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz ogółem: 56.74 g; Węglowodany ogółem: 316.56 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1291.09 mg; Błonnik: 25.47 g; W tym cukry: 79.21 g; WW: 31.73 Por; Potas: 3463.73 mg; Wapń: 480.65 mg; Fosfor: 1037.93 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 244.19 mg;	Kcal: 2436.65 kcal; Białko ogółem: 94.41 g; Tłuszcz ogółem: 67.23 g; Węglowodany ogółem: 339.49 g; Kw. tł. nasycone: 35.30 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1579.22 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 88.34 g; WW: 34.11 Por; Potas: 3603.90 mg; Wapń: 540.06 mg; Fosfor: 1028.33 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 227.95 mg;	Kcal: 2462.83 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz ogółem: 89.05 g; Węglowodany ogółem: 284.92 g; Kw. tł. nasycone: 34.54 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1671.78 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 48.37 g; WW: 28.45 Por; Potas: 3200.41 mg; Wapń: 242.10 mg; Fosfor: 705.08 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 178.66 mg;	Kcal: 2835.25 kcal; Białko ogółem: 116.95 g; Tłuszcz ogółem: 93.24 g; Węglowodany ogółem: 338.06 g; Kw. tł. nasycone: 40.00 g; Sól: 7.54 g; Sód: 1690.09 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 96.11 g; WW: 33.83 Por; Potas: 3730.73 mg; Wapń: 541.65 mg; Fosfor: 1174.43 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 256.69 mg;	Kcal: 2678.80 kcal; Białko ogółem: 71.10 g; Tłuszcz ogółem: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; Kw. tł. nasycone: 37.03 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1578.59 mg; Błonnik: 32.60 g; W tym cukry: 102.24 g; WW: 34.24 Por; Potas: 3540.46 mg; Wapń: 612.81 mg; Fosfor: 913.16 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 239.75 mg;	Kcal: 2050.24 kcal; Białko ogółem: 74.39 g; Tłuszcz ogółem: 66.55 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.15 g; Sól: 3.63 g; Sód: 1294.13 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 77.57 g; WW: 26.73 Por; Potas: 2321.26 mg; Wapń: 232.44 mg; Fosfor: 697.64 mg; Żelazo: 8.46 mg; Magnez: 154.46 mg;	Kcal: 2358.99 kcal; Białko ogółem: 84.46 g; Tłuszcz ogółem: 64.49 g; Węglowodany ogółem: 314.07 g; Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1412.14 mg; Błonnik: 26.95 g; W tym cukry: 78.96 g; WW: 31.51 Por; Potas: 3195.12 mg; Wapń: 258.94 mg; Fosfor: 785.69 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 190.75 mg;	Kcal: 2023.16 kcal; Białko ogółem: 69.90 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 266.30 g; Kw. tł. nasycone: 32.80 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1282.57 mg; Błonnik: 20.53 g; W tym cukry: 77.57 g; WW: 26.73 Por; Potas: 2244.23 mg; Wapń: 229.50 mg; Fosfor: 656.87 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 149.76 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,