

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-02 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Mandarynka 150 g				Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynam duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Dynam duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynam duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynam duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g					
		Kcal: 1957.89 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz ogółem: 53.43 g; Węglowodany ogółem: 247.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 7.57 g; Sód: 1640.68 mg; Błonnik: 25.58 g; W tym cukry: 56.99 g; WW: 25.01 Por; Potas: 3450.59 mg; Wapń: 387.00 mg; Fosfor: 956.84 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 278.95 mg;	Kcal: 2114.98 kcal; Białko ogółem: 74.74 g; Tłuszcz ogółem: 48.21 g; Węglowodany ogółem: 317.52 g; Kw. tł. nasycone: 11.08 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1002.93 mg; Błonnik: 21.93 g; W tym cukry: 54.34 g; WW: 32.00 Por; Potas: 3434.63 mg; Wapń: 368.09 mg; Fosfor: 859.48 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 207.66 mg;	Kcal: 2255.50 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz ogółem: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 233.68 g; Kw. tł. nasycone: 19.96 g; Sól: 8.76 g; Sód: 1784.09 mg; Błonnik: 31.98 g; W tym cukry: 31.32 g; WW: 23.41 Por; Potas: 3611.13 mg; Wapń: 299.42 mg; Fosfor: 1059.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 364.47 mg;	Kcal: 2270.71 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz ogółem: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.13 g; Sól: 8.40 g; Sód: 1642.72 mg; Błonnik: 31.41 g; W tym cukry: 70.81 g; WW: 27.91 Por; Potas: 3745.00 mg; Wapń: 434.62 mg; Fosfor: 985.20 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 305.86 mg;	Kcal: 2299.55 kcal; Białko ogółem: 65.05 g; Tłuszcz ogółem: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 325.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.62 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1586.68 mg; Błonnik: 36.91 g; W tym cukry: 71.09 g; WW: 32.72 Por; Potas: 3423.65 mg; Wapń: 438.30 mg; Fosfor: 776.75 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 285.98 mg;	Kcal: 2015.44 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.68 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; Kw. tł. nasycone: 34.56 g; Sól: 3.21 g; Sód: 1081.26 mg; Błonnik: 18.61 g; W tym cukry: 67.62 g; WW: 24.17 Por; Potas: 2676.77 mg; Wapń: 405.49 mg; Fosfor: 838.62 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 189.15 mg;	Kcal: 1949.50 kcal; Białko ogółem: 74.90 g; Tłuszcz ogółem: 50.66 g; Węglowodany ogółem: 249.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 5.76 g; Sód: 840.98 mg; Błonnik: 23.06 g; W tym cukry: 50.94 g; WW: 25.11 Por; Potas: 3106.48 mg; Wapń: 210.78 mg; Fosfor: 728.03 mg; Żelazo: 7.88 mg; Magnez: 190.39 mg;	Kcal: 1980.81 kcal; Białko ogółem: 63.77 g; Tłuszcz ogółem: 47.50 g; Węglowodany ogółem: 234.94 g; Kw. tł. nasycone: 34.55 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1079.76 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 53.82 g; WW: 23.67 Por; Potas: 2393.27 mg; Wapń: 360.49 mg; Fosfor: 811.62 mg; Żelazo: 6.13 mg; Magnez: 163.65 mg;

2026-02-03 wtorek

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	II Ś	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
			Wafle ryżowe 30 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g			Wafle ryżowe 30 g		
		Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
		Kefir 150g 1 szt		Gruszka 1 szt	Kefir 150g 1 szt				
		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
				Kefir 150g 1 szt					
		Kcal: 2187.37 kcal; Białko ogółem: 87.25 g; Tłuszcz ogółem: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; Kw. tł. nasycone: 17.40 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1198.70 mg; Błonnik: 24.28 g; W tym cukry: 113.02 g; WW: 31.45 Por; Potas: 2546.11 mg; Wapń: 986.55 mg; Fosfor: 1330.66 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 267.95 mg;	Kcal: 2178.42 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz ogółem: 42.20 g; Węglowodany ogółem: 334.88 g; Kw. tł. nasycone: 16.85 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1132.41 mg; Błonnik: 17.12 g; W tym cukry: 109.75 g; WW: 33.54 Por; Potas: 2537.97 mg; Wapń: 963.09 mg; Fosfor: 1302.44 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 252.88 mg;	Kcal: 1985.88 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz ogółem: 28.70 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1210.69 mg; Błonnik: 42.18 g; W tym cukry: 118.16 g; WW: 28.60 Por; Potas: 3590.33 mg; Wapń: 495.06 mg; Fosfor: 1183.42 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 280.21 mg;	Kcal: 2500.57 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz ogółem: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 354.85 g; Kw. tł. nasycone: 18.53 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1243.13 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 118.16 g; WW: 35.38 Por; Potas: 3016.43 mg; Wapń: 1030.35 mg; Fosfor: 1454.62 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 303.80 mg;	Kcal: 2369.50 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.68 g; Węglowodany ogółem: 354.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1243.13 mg; Błonnik: 36.37 g; W tym cukry: 117.75 g; WW: 35.33 Por; Potas: 3016.43 mg; Wapń: 1030.35 mg; Fosfor: 1454.62 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 303.80 mg;	Kcal: 1871.26 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 265.52 g; Kw. tł. nasycone: 16.18 g; Sól: 2.34 g; Sód: 861.52 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 111.13 g; WW: 26.52 Por; Potas: 2597.42 mg; Wapń: 939.39 mg; Fosfor: 1314.00 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 235.03 mg;	Kcal: 1882.07 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz ogółem: 32.94 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 4.71 g; Sód: 954.87 mg; Błonnik: 20.77 g; W tym cukry: 58.13 g; WW: 25.03 Por; Potas: 3112.77 mg; Wapń: 380.20 mg; Fosfor: 1072.55 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 255.49 mg;	Kcal: 1871.26 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz ogółem: 40.85 g; Węglowodany ogółem: 265.52 g; Kw. tł. nasycone: 16.18 g; Sól: 2.34 g; Sód: 861.52 mg; Błonnik: 19.05 g; W tym cukry: 111.13 g; WW: 26.52 Por; Potas: 2597.42 mg; Wapń: 939.39 mg; Fosfor: 1314.00 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 235.03 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-04 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa - diety 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kasza bulgur 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kasza bulgur 180 g 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 Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 180 g Kasza bulgur 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g			Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-04	środa	Kcal: 2609.93 kcal; Białko ogółem: 92.61 g; Tłuszcz ogółem: 64.34 g; Węglowodany ogółem: 371.00 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1630.09 mg; Blonnik: 38.52 g; W tym cukry: 86.27 g; WW: 37.13 Por; Potas: 3070.94 mg; Wapń: 671.13 mg; Fosfor: 996.38 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 233.44 mg;	Kcal: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz ogółem: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 413.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1563.15 mg; Blonnik: 35.70 g; W tym cukry: 119.43 g; WW: 41.59 Por; Potas: 3658.07 mg; Wapń: 623.38 mg; Fosfor: 954.11 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 279.99 mg;	Kcal: 2106.88 kcal; Białko ogółem: 88.54 g; Tłuszcz ogółem: 59.11 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.12 g; Sól: 8.17 g; Sód: 1864.18 mg; Blonnik: 36.58 g; W tym cukry: 42.65 g; WW: 25.59 Por; Potas: 2860.07 mg; Wapń: 635.37 mg; Fosfor: 848.67 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 184.28 mg;	Kcal: 2981.61 kcal; Białko ogółem: 113.29 g; Tłuszcz ogółem: 75.60 g; Węglowodany ogółem: 419.53 g; Kw. tł. nasycone: 20.79 g; Sól: 8.89 g; Sód: 2090.07 mg; Blonnik: 41.92 g; W tym cukry: 125.03 g; WW: 42.08 Por; Potas: 3903.27 mg; Wapń: 1094.70 mg; Fosfor: 1299.54 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 315.25 mg;	Kcal: 2754.61 kcal; Białko ogółem: 83.12 g; Tłuszcz ogółem: 59.69 g; Węglowodany ogółem: 428.92 g; Kw. tł. nasycone: 17.96 g; Sól: 6.07 g; Sód: 2157.76 mg; Blonnik: 47.06 g; W tym cukry: 129.19 g; WW: 43.01 Por; Potas: 3961.09 mg; Wapń: 1128.39 mg; Fosfor: 1236.64 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 318.21 mg;	Kcal: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz ogółem: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.02 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1257.53 mg; Blonnik: 26.97 g; W tym cukry: 134.30 g; WW: 36.18 Por; Potas: 3855.29 mg; Wapń: 846.89 mg; Fosfor: 1259.84 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 308.48 mg;	Kcal: 2082.22 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz ogółem: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g; Kw. tł. nasycone: 8.64 g; Sól: 5.02 g; Sód: 1205.45 mg; Blonnik: 34.74 g; W tym cukry: 96.53 g; WW: 29.36 Por; Potas: 3479.87 mg; Wapń: 178.07 mg; Fosfor: 665.34 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 236.02 mg;	Kcal: 2339.80 kcal; Białko ogółem: 96.41 g; Tłuszcz ogółem: 49.22 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.02 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1257.53 mg; Blonnik: 26.97 g; W tym cukry: 134.30 g; WW: 36.18 Por; Potas: 3855.29 mg; Wapń: 846.89 mg; Fosfor: 1259.84 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 308.48 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.	
2026-02-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z twarogu i buraka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
	II Ś		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt		Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g Pieczarki w sosie 150 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ryż biały na sypko 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z gruszki 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2029.10 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 5.99 g; Sód: 1782.30 mg; Błonnik: 29.05 g; W tym cukry: 94.71 g; WW: 29.90 Por; Potas: 3577.04 mg; Wapń: 641.76 mg; Fosfor: 1240.40 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 287.02 mg;	Kcal: 2409.25 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz ogółem: 43.37 g; Węglowodany ogółem: 376.36 g; Kw. tł. nasycone: 13.47 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1367.66 mg; Błonnik: 23.57 g; W tym cukry: 105.04 g; WW: 37.73 Por; Potas: 3928.64 mg; Wapń: 641.65 mg; Fosfor: 1297.83 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 270.41 mg;	Kcal: 2318.26 kcal; Białko ogółem: 103.85 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 315.34 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 7.97 g; Sód: 1648.19 mg; Błonnik: 45.49 g; W tym cukry: 69.36 g; WW: 31.56 Por; Potas: 3945.53 mg; Wapń: 486.88 mg; Fosfor: 1135.09 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 342.75 mg;	Kcal: 2677.89 kcal; Białko ogółem: 117.87 g; Tłuszcz ogółem: 41.49 g; Węglowodany ogółem: 368.41 g; Kw. tł. nasycone: 15.12 g; Sól: 8.96 g; Sód: 2066.08 mg; Błonnik: 35.84 g; W tym cukry: 109.51 g; WW: 41.76 Por; Potas: 3696.94 mg; Wapń: 668.62 mg; Fosfor: 1315.08 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 299.40 mg;	Kcal: 2734.74 kcal; Białko ogółem: 88.06 g; Tłuszcz ogółem: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 415.28 g; Kw. tł. nasycone: 12.78 g; Sól: 5.98 g; Sód: 2045.74 mg; Błonnik: 40.40 g; W tym cukry: 109.51 g; WW: 41.76 Por; Potas: 4305.97 mg; Wapń: 701.82 mg; Fosfor: 1382.74 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 336.57 mg;	Kcal: 2019.26 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz ogółem: 43.03 g; Węglowodany ogółem: 283.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.81 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1098.29 mg; Błonnik: 21.02 g; W tym cukry: 99.62 g; WW: 28.37 Por; Potas: 3618.53 mg; Wapń: 601.91 mg; Fosfor: 1330.18 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 262.37 mg;	Kcal: 1915.20 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz ogółem: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 286.87 g; Kw. tł. nasycone: 6.90 g; Sól: 5.36 g; Sód: 864.20 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 73.17 g; WW: 28.61 Por; Potas: 3018.76 mg; Wapń: 202.57 mg; Fosfor: 723.88 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 198.83 mg;	Kcal: 2042.46 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz ogółem: 43.11 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.83 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1099.09 mg; Błonnik: 21.86 g; W tym cukry: 103.58 g; WW: 28.93 Por; Potas: 3665.73 mg; Wapń: 606.71 mg; Fosfor: 1336.18 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 265.54 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-06 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brazowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2479.06 kcal; Białko ogółem: 88.71 g; Tłuszcz ogółem: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 299.33 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1934.33 mg; Błonnik: 29.25 g; W tym cukry: 84.32 g; WW: 29.94 Por; Potas: 3372.72 mg; Wapń: 1068.51 mg; Fosfor: 1168.23 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 260.04 mg;	Kcal: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz ogółem: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1092.88 mg; Błonnik: 25.65 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4395.22 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 948.42 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 310.88 mg;	Kcal: 2255.58 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz ogółem: 77.86 g; Węglowodany ogółem: 247.81 g; Kw. tł. nasycone: 18.34 g; Sól: 7.83 g; Sód: 1859.25 mg; Błonnik: 31.68 g; W tym cukry: 41.31 g; WW: 24.65 Por; Potas: 2832.97 mg; Wapń: 768.20 mg; Fosfor: 758.41 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 173.06 mg;	Kcal: 2804.13 kcal; Białko ogółem: 113.15 g; Tłuszcz ogółem: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; Kw. tł. nasycone: 20.89 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1936.33 mg; Błonnik: 32.65 g; W tym cukry: 123.13 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4162.72 mg; Wapń: 1080.51 mg; Fosfor: 1208.23 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 326.04 mg;	Kcal: 2473.05 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz ogółem: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 336.31 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1885.98 mg; Błonnik: 32.95 g; W tym cukry: 122.68 g; WW: 33.70 Por; Potas: 4137.70 mg; Wapń: 1077.19 mg; Fosfor: 1187.39 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 321.10 mg;	Kcal: 1992.76 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz ogółem: 47.63 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 2.42 g; Sód: 780.40 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4065.50 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 971.37 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 292.94 mg;	Kcal: 2158.32 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 4.56 g; Sód: 949.90 mg; Błonnik: 27.42 g; W tym cukry: 110.62 g; WW: 30.93 Por; Potas: 3899.32 mg; Wapń: 283.80 mg; Fosfor: 748.01 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 252.00 mg;	Kcal: 1992.76 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz ogółem: 47.63 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 2.42 g; Sód: 780.40 mg; Błonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 Por; Potas: 4065.50 mg; Wapń: 576.25 mg; Fosfor: 971.37 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 292.94 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-07 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g 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 Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g 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 Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g 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 Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza jęczmienna 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2089.28 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1913.56 mg; Blonnik: 27.49 g; W tym cukry: 83.18 g; WW: 28.50 Por; Potas: 3517.36 mg; Wapń: 663.83 mg; Fosfor: 1371.47 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 319.97 mg;	Kcal: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1117.10 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 109.14 g; WW: 34.72 Por; Potas: 4163.51 mg; Wapń: 722.89 mg; Fosfor: 1398.91 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 301.98 mg;	Kcal: 2246.55 kcal; Białko ogółem: 106.91 g; Tłuszcz ogółem: 57.69 g; Węglowodany ogółem: 275.72 g; Kw. tł. nasycone: 15.36 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2133.46 mg; Blonnik: 33.29 g; W tym cukry: 39.57 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3365.59 mg; Wapń: 597.43 mg; Fosfor: 1243.88 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 324.27 mg;	Kcal: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.87 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1919.99 mg; Blonnik: 34.24 g; W tym cukry: 101.15 g; WW: 32.22 Por; Potas: 3890.31 mg; Wapń: 731.79 mg; Fosfor: 1418.32 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 344.95 mg;	Kcal: 2358.93 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1892.41 mg; Blonnik: 39.72 g; W tym cukry: 101.48 g; WW: 35.70 Por; Potas: 3403.18 mg; Wapń: 739.62 mg; Fosfor: 1208.71 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 324.93 mg;	Kcal: 1798.76 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz ogółem: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.24 g; Sód: 842.04 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 Por; Potas: 3766.20 mg; Wapń: 674.89 mg; Fosfor: 1399.03 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 280.82 mg;	Kcal: 2138.62 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.79 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1003.40 mg; Blonnik: 31.08 g; W tym cukry: 104.06 g; WW: 31.67 Por; Potas: 3822.51 mg; Wapń: 498.39 mg; Fosfor: 1140.81 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 251.18 mg;	Kcal: 1682.11 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.05 g; Sól: 2.16 g; Sód: 806.93 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 Por; Potas: 3525.96 mg; Wapń: 671.81 mg; Fosfor: 1288.77 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 267.89 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt. -25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt. -25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g			
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Hummus domowy 150 g					
		Kcal: 2247.51 kcal; Białko ogółem: 83.29 g; Tłuszcz ogółem: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g; Kw. tł. nasycone: 13.18 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1251.30 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 80.01 g; WW: 31.02 Por; Potas: 3744.17 mg; Wapń: 490.56 mg; Fosfor: 1039.63 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 269.33 mg;	Kcal: 2412.22 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.50 g; Węglowodany ogółem: 340.05 g; Kw. tł. nasycone: 34.13 g; Sól: 5.45 g; Sód: 1579.71 mg; Błonnik: 23.07 g; W tym cukry: 94.89 g; WW: 34.21 Por; Potas: 4195.04 mg; Wapń: 560.16 mg; Fosfor: 1195.37 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 275.29 mg;	Kcal: 2411.84 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz ogółem: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 288.78 g; Kw. tł. nasycone: 32.65 g; Sól: 7.66 g; Sód: 1493.65 mg; Błonnik: 35.86 g; W tym cukry: 57.42 g; WW: 28.90 Por; Potas: 3745.08 mg; Wapń: 276.87 mg; Fosfor: 874.36 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 226.81 mg;	Kcal: 2724.51 kcal; Białko ogółem: 100.39 g; Tłuszcz ogółem: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 330.47 g; Kw. tł. nasycone: 38.13 g; Sól: 7.68 g; Sód: 1650.30 mg; Błonnik: 29.32 g; W tym cukry: 96.91 g; WW: 33.12 Por; Potas: 4011.17 mg; Wapń: 551.56 mg; Fosfor: 1176.13 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 281.83 mg;	Kcal: 2619.40 kcal; Białko ogółem: 71.51 g; Tłuszcz ogółem: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 340.96 g; Kw. tł. nasycone: 36.95 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1609.70 mg; Błonnik: 32.22 g; W tym cukry: 56.36 g; WW: 34.17 Por; Potas: 3743.77 mg; Wapń: 548.06 mg; Fosfor: 999.03 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 257.33 mg;	Kcal: 2005.48 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1292.74 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 80.85 g; WW: 26.22 Por; Potas: 2693.51 mg; Wapń: 239.76 mg; Fosfor: 815.21 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 187.27 mg;	Kcal: 2316.40 kcal; Białko ogółem: 86.07 g; Tłuszcz ogółem: 30.73 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g; Kw. tł. nasycone: 31.76 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1414.01 mg; Błonnik: 28.41 g; W tym cukry: 82.67 g; WW: 31.16 Por; Potas: 3787.78 mg; Wapń: 277.78 mg; Fosfor: 948.29 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 236.97 mg;	Kcal: 2005.48 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz ogółem: 32.71 g; Węglowodany ogółem: 261.01 g; Kw. tł. nasycone: 31.90 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1292.70 mg; Błonnik: 21.41 g; W tym cukry: 80.85 g; WW: 26.22 Por; Potas: 2693.51 mg; Wapń: 239.73 mg; Fosfor: 815.20 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 186.98 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-09 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Kefir 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II Ś		Wafle ryżowe 30 g	Mandarynka 150 g				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml Gołąbek 200 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Gołąbek 200 g Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml Gołąbek 200 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół jarski z makaronem 40 ml Gołąbek jarski 200 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 100 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Rosół z makaronem na wywarze mięsnym 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 100 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml
	P	Banan 1 szt		Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g	Banan 1 szt				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Paszтет sojowy 0,5 szt					
		Kcal: 2539.02 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz ogółem: 51.17 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g; Kw. tł. nasycone: 16.93 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1240.91 mg; Błonnik: 26.11 g; W tym cukry: 125.86 g; WW: 37.57 Por; Potas: 3431.59 mg; Wapń: 897.66 mg; Fosfor: 1286.73 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 291.40 mg;	Kcal: 2622.02 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 422.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.03 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1361.94 mg; Błonnik: 24.32 g; W tym cukry: 127.98 g; WW: 42.57 Por; Potas: 3791.42 mg; Wapń: 875.57 mg; Fosfor: 1296.32 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 297.06 mg;	Kcal: 2591.47 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz ogółem: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 306.34 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 6.87 g; Sód: 1120.06 mg; Błonnik: 40.11 g; W tym cukry: 41.46 g; WW: 30.44 Por; Potas: 3033.20 mg; Wapń: 412.29 mg; Fosfor: 1033.46 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 280.33 mg;	Kcal: 2740.48 kcal; Białko ogółem: 116.51 g; Tłuszcz ogółem: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 408.54 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1245.19 mg; Błonnik: 34.84 g; W tym cukry: 142.28 g; WW: 40.89 Por; Potas: 4033.99 mg; Wapń: 965.52 mg; Fosfor: 1420.41 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 343.29 mg;	Kcal: 2181.68 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz ogółem: 37.05 g; Węglowodany ogółem: 349.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.87 g; Sól: 3.52 g; Sód: 1155.00 mg; Błonnik: 33.09 g; W tym cukry: 137.45 g; WW: 35.05 Por; Potas: 3624.91 mg; Wapń: 943.99 mg; Fosfor: 1380.46 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 316.68 mg;	Kcal: 2201.09 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz ogółem: 43.25 g; Węglowodany ogółem: 333.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1045.68 mg; Błonnik: 25.07 g; W tym cukry: 135.22 g; WW: 33.56 Por; Potas: 3806.21 mg; Wapń: 863.51 mg; Fosfor: 1352.32 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 318.54 mg;	Kcal: 2332.56 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.12 g; Węglowodany ogółem: 358.26 g; Kw. tł. nasycone: 11.97 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1172.21 mg; Błonnik: 27.32 g; W tym cukry: 103.07 g; WW: 36.00 Por; Potas: 3205.64 mg; Wapń: 432.90 mg; Fosfor: 955.03 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 242.26 mg;	Kcal: 2144.09 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz ogółem: 43.01 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1044.18 mg; Błonnik: 22.31 g; W tym cukry: 121.42 g; WW: 32.12 Por; Potas: 3522.71 mg; Wapń: 818.51 mg; Fosfor: 1325.32 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 293.04 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-10 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Szpinak duszony 150 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Brokuł gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Brokuł gotowany na parze 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Grejprut 200 g		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Ser żółty 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2223.12 kcal; Białko ogółem: 64.52 g; Tłuszcz ogółem: 59.16 g; Węglowodany ogółem: 310.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 7.10 g; Sód: 2149.30 mg; Blonnik: 38.15 g; W tym cukry: 86.56 g; WW: 31.11 Por; Potas: 2685.00 mg; Wapń: 579.14 mg; Fosfor: 821.48 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 257.32 mg;	Kcal: 2188.84 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 316.36 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1556.35 mg; Blonnik: 27.14 g; W tym cukry: 78.03 g; WW: 31.76 Por; Potas: 3026.30 mg; Wapń: 620.62 mg; Fosfor: 941.41 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 278.41 mg;	Kcal: 2366.53 kcal; Białko ogółem: 72.56 g; Tłuszcz ogółem: 65.23 g; Węglowodany ogółem: 273.69 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 8.71 g; Sód: 2025.57 mg; Blonnik: 42.41 g; W tym cukry: 39.81 g; WW: 27.39 Por; Potas: 2766.46 mg; Wapń: 502.35 mg; Fosfor: 687.46 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 239.36 mg;	Kcal: 2643.23 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 334.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 9.12 g; Sód: 2150.08 mg; Blonnik: 43.14 g; W tym cukry: 86.89 g; WW: 33.58 Por; Potas: 2698.90 mg; Wapń: 583.00 mg; Fosfor: 823.16 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 258.71 mg;	Kcal: 2502.47 kcal; Białko ogółem: 65.29 g; Tłuszcz ogółem: 59.83 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 6.62 g; Sód: 2150.08 mg; Blonnik: 43.14 g; W tym cukry: 86.02 g; WW: 33.12 Por; Potas: 2698.90 mg; Wapń: 583.00 mg; Fosfor: 823.16 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 258.71 mg;	Kcal: 1842.35 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 236.99 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1221.14 mg; Blonnik: 22.09 g; W tym cukry: 89.11 g; WW: 23.83 Por; Potas: 3165.26 mg; Wapń: 756.82 mg; Fosfor: 1235.20 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 251.33 mg;	Kcal: 2116.01 kcal; Białko ogółem: 96.48 g; Tłuszcz ogółem: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 269.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.30 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1100.85 mg; Blonnik: 29.29 g; W tym cukry: 72.14 g; WW: 26.99 Por; Potas: 2854.47 mg; Wapń: 429.92 mg; Fosfor: 821.21 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 271.97 mg;	Kcal: 1842.35 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz ogółem: 45.95 g; Węglowodany ogółem: 236.99 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1221.14 mg; Blonnik: 22.09 g; W tym cukry: 89.11 g; WW: 23.83 Por; Potas: 3165.26 mg; Wapń: 756.82 mg; Fosfor: 1235.20 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 251.33 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-11 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Pomarańcza 1 szt				Sok warzywny 300ml 1 szt	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml
	P	Kefir 150g 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph	Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt							
		Kcal: 2155.07 kcal; Białko ogółem: 99.84 g; Tłuszcz ogółem: 45.53 g; Węglowodany ogółem: 293.32 g; Kw. tł. nasycone: 14.35 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1749.98 mg; Błonnik: 26.51 g; W tym cukry: 86.77 g; WW: 29.47 Por; Potas: 4258.24 mg; Wapń: 896.22 mg; Fosfor: 1474.48 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 326.69 mg;	Kcal: 2015.10 kcal; Białko ogółem: 103.33 g; Tłuszcz ogółem: 29.75 g; Węglowodany ogółem: 311.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.81 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1468.36 mg; Błonnik: 22.69 g; W tym cukry: 89.86 g; WW: 31.54 Por; Potas: 4884.96 mg; Wapń: 896.81 mg; Fosfor: 1493.53 mg; Żelazo: 12.71 mg; Magnez: 314.68 mg;	Kcal: 1874.68 kcal; Białko ogółem: 98.69 g; Tłuszcz ogółem: 31.05 g; Węglowodany ogółem: 258.31 g; Kw. tł. nasycone: 11.59 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1576.41 mg; Błonnik: 32.68 g; W tym cukry: 54.34 g; WW: 25.78 Por; Potas: 4179.92 mg; Wapń: 530.45 mg; Fosfor: 1093.20 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 274.15 mg;	Kcal: 2414.14 kcal; Białko ogółem: 121.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 332.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.67 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1758.76 mg; Błonnik: 36.19 g; W tym cukry: 106.39 g; WW: 33.29 Por; Potas: 4943.14 mg; Wapń: 985.08 mg; Fosfor: 1627.16 mg; Żelazo: 14.41 mg; Magnez: 377.07 mg;	Kcal: 2118.77 kcal; Białko ogółem: 85.34 g; Tłuszcz ogółem: 32.56 g; Węglowodany ogółem: 318.19 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1615.50 mg; Błonnik: 37.31 g; W tym cukry: 108.82 g; WW: 31.86 Por; Potas: 4686.99 mg; Wapń: 977.55 mg; Fosfor: 1403.92 mg; Żelazo: 13.27 mg; Magnez: 355.04 mg;	Kcal: 1717.49 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 242.36 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 2.60 g; Sód: 956.97 mg; Błonnik: 21.44 g; W tym cukry: 98.62 g; WW: 24.40 Por; Potas: 4139.58 mg; Wapń: 879.23 mg; Fosfor: 1503.16 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 293.08 mg;	Kcal: 1801.93 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz ogółem: 27.85 g; Węglowodany ogółem: 246.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.45 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1275.54 mg; Błonnik: 24.55 g; W tym cukry: 69.95 g; WW: 24.91 Por; Potas: 4284.88 mg; Wapń: 453.25 mg; Fosfor: 1068.09 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 245.86 mg;	Kcal: 1641.49 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz ogółem: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 223.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 3.05 g; Sód: 1143.97 mg; Błonnik: 18.74 g; W tym cukry: 83.82 g; WW: 22.60 Por; Potas: 4033.58 mg; Wapń: 821.23 mg; Fosfor: 1476.16 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 278.06 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salatka jarzynowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g				
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 180 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 150 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza gryczana 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Pączek 1 szt		Koktajl warzywny 200 ml	Pączek 1 szt			Bułka drożdżówka 1 szt	Pączek 1 szt
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2115.92 kcal; Białko ogółem: 86.70 g; Tłuszcz ogółem: 52.02 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; Kw. tł. nasycone: 16.40 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1726.04 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 76.31 g; WW: 28.36 Por; Potas: 4017.99 mg; Wapń: 946.75 mg; Fosfor: 1294.51 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 285.44 mg;	Kcal: 2042.81 kcal; Białko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 27.02 g; Węglowodany ogółem: 342.88 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 4.81 g; Sód: 996.22 mg; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 101.60 g; WW: 34.56 Por; Potas: 4450.66 mg; Wapń: 512.97 mg; Fosfor: 1008.86 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 288.52 mg;	Kcal: 2052.88 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g; Kw. tł. nasycone: 13.42 g; Sól: 8.57 g; Sód: 1795.35 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 49.16 g; WW: 29.36 Por; Potas: 4151.34 mg; Wapń: 706.06 mg; Fosfor: 1215.45 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 290.18 mg;	Kcal: 2403.74 kcal; Białko ogółem: 102.90 g; Tłuszcz ogółem: 55.39 g; Węglowodany ogółem: 330.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.93 g; Sól: 8.50 g; Sód: 1728.68 mg; Błonnik: 34.20 g; W tym cukry: 106.27 g; WW: 33.16 Por; Potas: 4681.19 mg; Wapń: 960.93 mg; Fosfor: 1333.10 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 338.38 mg;	Kcal: 2051.50 kcal; Białko ogółem: 63.70 g; Tłuszcz ogółem: 33.16 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1619.29 mg; Błonnik: 40.54 g; W tym cukry: 111.17 g; WW: 32.97 Por; Potas: 4615.49 mg; Wapń: 976.15 mg; Fosfor: 1145.44 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 326.19 mg;	Kcal: 1972.80 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1123.18 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 24.96 Por; Potas: 3764.76 mg; Wapń: 534.17 mg; Fosfor: 1135.64 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 269.73 mg;	Kcal: 1937.65 kcal; Białko ogółem: 75.38 g; Tłuszcz ogółem: 24.29 g; Węglowodany ogółem: 311.86 g; Kw. tł. nasycone: 5.60 g; Sól: 4.58 g; Sód: 865.84 mg; Błonnik: 26.15 g; W tym cukry: 92.06 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4049.48 mg; Wapń: 233.15 mg; Fosfor: 771.22 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 252.02 mg;	Kcal: 1972.80 kcal; Białko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.73 g; Węglowodany ogółem: 248.41 g; Kw. tł. nasycone: 32.14 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1123.18 mg; Błonnik: 20.44 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 24.96 Por; Potas: 3764.76 mg; Wapń: 534.17 mg; Fosfor: 1135.64 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 269.73 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-13 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Gruszka 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 80 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt		Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 5 g						
		Kcal: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz ogółem: 60.97 g; Węglowodany ogółem: 281.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.70 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1945.27 mg; Błonnik: 26.05 g; W tym cukry: 59.64 g; WW: 28.30 Por; Potas: 3179.81 mg; Wapń: 396.69 mg; Fosfor: 664.29 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 234.12 mg;	Kcal: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1037.46 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 81.54 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3947.36 mg; Wapń: 402.58 mg; Fosfor: 692.08 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 218.45 mg;	Kcal: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 73.24 g; Tłuszcz ogółem: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 244.06 g; Kw. tł. nasycone: 9.29 g; Sól: 9.19 g; Sód: 2175.24 mg; Błonnik: 31.53 g; W tym cukry: 35.41 g; WW: 24.43 Por; Potas: 2949.42 mg; Wapń: 451.21 mg; Fosfor: 618.26 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 210.07 mg;	Kcal: 2522.53 kcal; Białko ogółem: 87.08 g; Tłuszcz ogółem: 60.50 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 8.84 g; Sód: 1949.45 mg; Błonnik: 34.61 g; W tym cukry: 76.79 g; WW: 31.65 Por; Potas: 3394.31 mg; Wapń: 420.95 mg; Fosfor: 691.47 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 249.10 mg;	Kcal: 2416.23 kcal; Białko ogółem: 64.49 g; Tłuszcz ogółem: 56.10 g; Węglowodany ogółem: 319.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1949.84 mg; Błonnik: 39.71 g; W tym cukry: 76.18 g; WW: 32.07 Por; Potas: 3360.51 mg; Wapń: 416.35 mg; Fosfor: 665.77 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 243.00 mg;	Kcal: 1606.68 kcal; Białko ogółem: 66.69 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 230.52 g; Kw. tł. nasycone: 7.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 707.16 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 75.12 g; WW: 23.13 Por; Potas: 2976.85 mg; Wapń: 335.04 mg; Fosfor: 653.00 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 183.26 mg;	Kcal: 1972.65 kcal; Białko ogółem: 75.39 g; Tłuszcz ogółem: 44.94 g; Węglowodany ogółem: 274.49 g; Kw. tł. nasycone: 6.32 g; Sól: 5.86 g; Sód: 925.26 mg; Błonnik: 28.55 g; W tym cukry: 76.48 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3720.06 mg; Wapń: 194.28 mg; Fosfor: 563.88 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 206.35 mg;	Kcal: 1598.08 kcal; Białko ogółem: 66.39 g; Tłuszcz ogółem: 37.96 g; Węglowodany ogółem: 227.82 g; Kw. tł. nasycone: 7.58 g; Sól: 2.31 g; Sód: 707.36 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 75.75 g; WW: 22.91 Por; Potas: 3017.45 mg; Wapń: 321.84 mg; Fosfor: 643.70 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 175.06 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-14 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg 100 g Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g
	II ś		Biszkopity 30 g	Pomarańcza 1 szt			Biszkopity 30 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Bitka z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g			Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Kefir 150g 1 szt Pestki dyni 20 g					
		Kcal: 2452.34 kcal; Białko ogółem: 111.49 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1463.44 mg; Blonnik: 33.87 g; W tym cukry: 99.92 g; WW: 36.24 Por; Potas: 3758.87 mg; Wapń: 1029.87 mg; Fosfor: 1812.13 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 348.01 mg;	Kcal: 2575.45 kcal; Białko ogółem: 118.05 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 384.81 g; Kw. tł. nasycone: 15.33 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1412.85 mg; Blonnik: 27.08 g; W tym cukry: 91.88 g; WW: 38.68 Por; Potas: 3546.95 mg; Wapń: 1000.00 mg; Fosfor: 1787.71 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 327.32 mg;	Kcal: 1985.31 kcal; Białko ogółem: 99.34 g; Tłuszcz ogółem: 61.58 g; Węglowodany ogółem: 227.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 6.84 g; Sód: 1465.26 mg; Blonnik: 37.35 g; W tym cukry: 43.93 g; WW: 22.67 Por; Potas: 3802.49 mg; Wapń: 534.34 mg; Fosfor: 1458.71 mg; Żelazo: 13.34 mg; Magnez: 353.27 mg;	Kcal: 2823.64 kcal; Białko ogółem: 130.74 g; Tłuszcz ogółem: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 386.38 g; Kw. tł. nasycone: 18.24 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1477.86 mg; Blonnik: 42.74 g; W tym cukry: 106.48 g; WW: 38.66 Por; Potas: 4576.49 mg; Wapń: 1094.36 mg; Fosfor: 1981.68 mg; Żelazo: 14.02 mg; Magnez: 397.24 mg;	Kcal: 2649.40 kcal; Białko ogółem: 87.52 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.02 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1394.76 mg; Blonnik: 48.59 g; W tym cukry: 103.06 g; WW: 39.50 Por; Potas: 3914.69 mg; Wapń: 1074.86 mg; Fosfor: 1682.38 mg; Żelazo: 12.88 mg; Magnez: 354.83 mg;	Kcal: 2196.54 kcal; Białko ogółem: 113.22 g; Tłuszcz ogółem: 45.12 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 15.24 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1084.41 mg; Blonnik: 24.15 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 28.87 Por; Potas: 3447.10 mg; Wapń: 945.63 mg; Fosfor: 1748.64 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 302.87 mg;	Kcal: 1895.66 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz ogółem: 38.18 g; Węglowodany ogółem: 229.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.91 g; Sól: 6.82 g; Sód: 1321.95 mg; Blonnik: 27.63 g; W tym cukry: 62.07 g; WW: 23.06 Por; Potas: 2776.19 mg; Wapń: 297.62 mg; Fosfor: 1040.13 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 203.10 mg;	Kcal: 2161.54 kcal; Białko ogółem: 108.24 g; Tłuszcz ogółem: 43.44 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 2.97 g; Sód: 1058.93 mg; Blonnik: 24.15 g; W tym cukry: 90.83 g; WW: 28.87 Por; Potas: 3353.58 mg; Wapń: 943.39 mg; Fosfor: 1688.44 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 295.59 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry paski 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry paski 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Grejfrut 200 g	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Ser biały - plaster 30 g					
		Kcal: 2165.29 kcal; Białko ogółem: 99.01 g; Tłuszcz ogółem: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 292.27 g; Kw. tł. nasycone: 18.01 g; Sól: 7.12 g; Sód: 2279.46 mg; Błonnik: 26.17 g; W tym cukry: 74.80 g; WW: 29.43 Por; Potas: 3603.73 mg; Wapń: 932.58 mg; Fosfor: 1416.75 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 313.36 mg;	Kcal: 2236.19 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 35.47 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1260.10 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 116.66 g; WW: 36.60 Por; Potas: 4669.26 mg; Wapń: 532.67 mg; Fosfor: 1122.11 mg; Żelazo: 12.05 mg; Magnez: 320.30 mg;	Kcal: 2195.95 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz ogółem: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 259.41 g; Kw. tł. nasycone: 17.32 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2160.83 mg; Błonnik: 32.55 g; W tym cukry: 51.60 g; WW: 26.03 Por; Potas: 3577.97 mg; Wapń: 677.46 mg; Fosfor: 1168.44 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 297.74 mg;	Kcal: 2553.91 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz ogółem: 61.91 g; Węglowodany ogółem: 343.27 g; Kw. tł. nasycone: 21.11 g; Sól: 8.46 g; Sód: 2281.85 mg; Błonnik: 29.61 g; W tym cukry: 113.77 g; WW: 34.58 Por; Potas: 4400.68 mg; Wapń: 946.51 mg; Fosfor: 1457.59 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 380.08 mg;	Kcal: 2350.31 kcal; Białko ogółem: 85.39 g; Tłuszcz ogółem: 47.92 g; Węglowodany ogółem: 336.75 g; Kw. tł. nasycone: 19.09 g; Sól: 6.10 g; Sód: 2154.15 mg; Błonnik: 30.48 g; W tym cukry: 112.82 g; WW: 33.90 Por; Potas: 3922.80 mg; Wapń: 933.40 mg; Fosfor: 1151.57 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 342.37 mg;	Kcal: 1813.31 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 258.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 2.75 g; Sód: 860.53 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 98.37 g; WW: 26.13 Por; Potas: 3525.74 mg; Wapń: 205.36 mg; Fosfor: 895.01 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 252.39 mg;	Kcal: 2233.08 kcal; Białko ogółem: 89.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.62 g; Węglowodany ogółem: 325.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1145.14 mg; Błonnik: 24.75 g; W tym cukry: 103.77 g; WW: 32.82 Por; Potas: 4284.13 mg; Wapń: 223.96 mg; Fosfor: 981.37 mg; Żelazo: 11.29 mg; Magnez: 291.72 mg;	Kcal: 1813.31 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 258.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 2.75 g; Sód: 860.53 mg; Błonnik: 18.94 g; W tym cukry: 98.37 g; WW: 26.13 Por; Potas: 3525.74 mg; Wapń: 205.36 mg; Fosfor: 895.01 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 252.39 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,