

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_ŚW. RODZINY									
	Sz. Ś.R. Podstawowa	Sz. Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz. Ś.R. Cukrzycowa	Sz. Ś.R. Okres laktacji	Sz. Ś.R. Wegetariańska	Sz. Ś.R. Pediatryczna	Sz. Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz. Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 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 delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata 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 Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś		Kefir 150g 1 szt		Gruszka 1 szt		Kefir 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 80 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Ryż z jabłkiem i cynamonem 150 g Sos jogurtowy na słodko 50 g		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Ser żółty 30 g	Ryż z jabłkiem i cynamonem 150 g Sos jogurtowy na słodko 50 g					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 twarogu i buraka 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 twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	
Ph			Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka drobiowa gotowana 30 g Salata masłowa 5 g						

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_SW. RODZINY

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-07-28 poniedziałek	Kcal: 2206.72 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz ogółem: 47.94 g; Węglowodany ogółem: 304.68 g; Kw. tł. nasycone: 14.26 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1250.19 mg; Blonnik: 26.95 g; W tym cukry: 76.04 g; WW: 30.64 Por; Potas: 4068.19 mg; Wapń: 752.26 mg; Fosfor: 1453.80 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 298.30 mg;	Kcal: 2190.15 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz ogółem: 35.75 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1265.75 mg; Blonnik: 21.82 g; W tym cukry: 78.60 g; WW: 34.15 Por; Potas: 4460.02 mg; Wapń: 976.03 mg; Fosfor: 1493.86 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 343.43 mg;	Kcal: 2195.16 kcal; Białko ogółem: 105.73 g; Tłuszcz ogółem: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 258.66 g; Kw. tł. nasycone: 16.53 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1679.87 mg; Blonnik: 37.08 g; W tym cukry: 30.39 g; WW: 25.90 Por; Potas: 3998.72 mg; Wapń: 736.63 mg; Fosfor: 1488.41 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 320.80 mg;	Kcal: 2417.10 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz ogółem: 50.03 g; Węglowodany ogółem: 341.51 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1255.57 mg; Blonnik: 35.57 g; W tym cukry: 91.44 g; WW: 34.23 Por; Potas: 4540.49 mg; Wapń: 790.72 mg; Fosfor: 1579.98 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 335.08 mg;	Kcal: 2384.06 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz ogółem: 61.46 g; Węglowodany ogółem: 343.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1178.17 mg; Blonnik: 36.05 g; W tym cukry: 90.87 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4082.81 mg; Wapń: 780.30 mg; Fosfor: 1290.46 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 301.59 mg;	Kcal: 1652.32 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz ogółem: 28.47 g; Węglowodany ogółem: 242.38 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 2.10 g; Sód: 806.41 mg; Blonnik: 19.67 g; W tym cukry: 69.57 g; WW: 24.41 Por; Potas: 3220.66 mg; Wapń: 419.10 mg; Fosfor: 1153.67 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 219.78 mg;	Kcal: 2021.36 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 285.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.74 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1092.49 mg; Blonnik: 26.72 g; W tym cukry: 62.35 g; WW: 28.81 Por; Potas: 3956.32 mg; Wapń: 532.83 mg; Fosfor: 1213.86 mg; Żelazo: 12.96 mg; Magnez: 306.73 mg;	Kcal: 1616.92 kcal; Białko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz ogółem: 29.53 g; Węglowodany ogółem: 230.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 2.18 g; Sód: 835.33 mg; Blonnik: 16.94 g; W tym cukry: 62.85 g; WW: 23.29 Por; Potas: 3156.74 mg; Wapń: 555.76 mg; Fosfor: 1184.97 mg; Żelazo: 7.55 mg; Magnez: 217.10 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_ŚW. RODZINY									
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-07-29 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 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 Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry 80 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 Pyzdra szynkowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża b/skóry 80 g
	II Ś		Banan 1 szt	Jabłko 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml Pierogi z truskawkami (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pierogi z truskawkami (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml Pierogi z truskawkami (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Pierogi z truskawkami (G) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml Kasza bulgur 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Pierogi z truskawkami (G) 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g
	P	Galaretka owocowa 200 g		Pomarańcza 200 g	Galaretka owocowa 200 g	Pomarańcza 200 g	Galaretka owocowa 200 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 małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2486.12 kcal; Białko ogółem: 75.62 g; Tłuszcz ogółem: 73.47 g; Węglowodany ogółem: 337.35 g; Kw. tł. nasycone: 42.00 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2086.88 mg; Błonnik: 28.01 g; W tym cukry: 85.05 g; WW: 33.95 Por; Potas: 2630.40 mg; Wapń: 881.72 mg; Fosfor: 1177.31 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 290.45 mg;	Kcal: 2517.89 kcal; Białko ogółem: 76.11 g; Tłuszcz ogółem: 62.02 g; Węglowodany ogółem: 392.86 g; Kw. tł. nasycone: 35.13 g; Sól: 4.29 g; Sód: 987.87 mg; Błonnik: 24.95 g; W tym cukry: 116.30 g; WW: 39.62 Por; Potas: 3297.97 mg; Wapń: 394.91 mg; Fosfor: 833.03 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 280.02 mg;	Kcal: 2410.44 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz ogółem: 44.70 g; Węglowodany ogółem: 302.58 g; Kw. tł. nasycone: 16.63 g; Sól: 7.97 g; Sód: 2257.36 mg; Błonnik: 47.20 g; W tym cukry: 58.52 g; WW: 30.31 Por; Potas: 3192.58 mg; Wapń: 695.23 mg; Fosfor: 1003.77 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 245.43 mg;	Kcal: 2885.19 kcal; Białko ogółem: 93.56 g; Tłuszcz ogółem: 77.39 g; Węglowodany ogółem: 363.18 g; Kw. tł. nasycone: 43.18 g; Sól: 7.59 g; Sód: 2090.66 mg; Błonnik: 35.99 g; W tym cukry: 99.62 g; WW: 36.57 Por; Potas: 2845.30 mg; Wapń: 891.58 mg; Fosfor: 1192.49 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 296.33 mg;	Kcal: 2830.48 kcal; Białko ogółem: 72.41 g; Tłuszcz ogółem: 73.71 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Kw. tł. nasycone: 41.94 g; Sól: 5.82 g; Sód: 2096.66 mg; Błonnik: 39.79 g; W tym cukry: 116.66 g; WW: 38.34 Por; Potas: 3211.30 mg; Wapń: 957.58 mg; Fosfor: 1238.49 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 320.33 mg;	Kcal: 2062.30 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.28 g; Sód: 870.22 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 110.85 g; WW: 30.71 Por; Potas: 3293.85 mg; Wapń: 337.64 mg; Fosfor: 996.45 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 284.42 mg;	Kcal: 2067.87 kcal; Białko ogółem: 84.04 g; Tłuszcz ogółem: 33.98 g; Węglowodany ogółem: 312.15 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1032.95 mg; Błonnik: 37.17 g; W tym cukry: 95.73 g; WW: 31.43 Por; Potas: 3544.21 mg; Wapń: 187.76 mg; Fosfor: 642.60 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 240.70 mg;	Kcal: 2062.30 kcal; Białko ogółem: 76.07 g; Tłuszcz ogółem: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 304.31 g; Kw. tł. nasycone: 25.93 g; Sól: 2.28 g; Sód: 870.22 mg; Błonnik: 23.74 g; W tym cukry: 110.85 g; WW: 30.71 Por; Potas: 3293.85 mg; Wapń: 337.64 mg; Fosfor: 996.45 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 284.42 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_ŚW. RODZINY								
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-07-30 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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka zielonogórska 50 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka zielonogórska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka zielonogórska 50 g Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	II Ś		Kefir 150g 1 szt							
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 300 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona rozdrobniona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos majerankowy b/mąki 50 ml	
	P	Gruszka 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Gruszka 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g	
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Kielbasa krakowska (92% mięsności) 30 g Salata masłowa 5 g							
		Kcal: 2456.09 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 311.47 g; Kw. tł. nasycone: 16.03 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1907.77 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 83.94 g; WW: 31.00 Por; Potas: 2968.94 mg; Wapń: 699.21 mg; Fosfor: 1480.46 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 395.70 mg;	Kcal: 2742.16 kcal; Białko ogółem: 129.57 g; Tłuszcz ogółem: 88.09 g; Węglowodany ogółem: 330.99 g; Kw. tł. nasycone: 21.83 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1173.64 mg; Błonnik: 23.44 g; W tym cukry: 93.57 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3451.20 mg; Wapń: 819.24 mg; Fosfor: 1580.59 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 378.96 mg;	Kcal: 2214.76 kcal; Białko ogółem: 103.50 g; Tłuszcz ogółem: 55.14 g; Węglowodany ogółem: 267.43 g; Kw. tł. nasycone: 14.29 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1926.04 mg; Błonnik: 27.73 g; W tym cukry: 37.81 g; WW: 26.53 Por; Potas: 2471.62 mg; Wapń: 406.17 mg; Fosfor: 1113.48 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 319.67 mg;	Kcal: 2600.65 kcal; Białko ogółem: 120.51 g; Tłuszcz ogółem: 72.04 g; Węglowodany ogółem: 322.14 g; Kw. tł. nasycone: 17.89 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1964.77 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 90.65 g; WW: 32.06 Por; Potas: 3151.94 mg; Wapń: 853.71 mg; Fosfor: 1591.46 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 410.70 mg;	Kcal: 2500.74 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz ogółem: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 338.89 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1935.47 mg; Błonnik: 34.31 g; W tym cukry: 90.16 g; WW: 33.71 Por; Potas: 2639.74 mg; Wapń: 851.31 mg; Fosfor: 1366.56 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 387.40 mg;	Kcal: 1902.43 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz ogółem: 52.61 g; Węglowodany ogółem: 251.80 g; Kw. tł. nasycone: 12.31 g; Sól: 2.08 g; Sód: 758.13 mg; Błonnik: 21.62 g; W tym cukry: 75.80 g; WW: 25.16 Por; Potas: 2710.01 mg; Wapń: 515.16 mg; Fosfor: 1262.80 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 329.27 mg;	Kcal: 2672.49 kcal; Białko ogółem: 118.98 g; Tłuszcz ogółem: 85.33 g; Węglowodany ogółem: 293.26 g; Kw. tł. nasycone: 19.72 g; Sól: 4.42 g; Sód: 972.24 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 75.39 g; WW: 29.17 Por; Potas: 2828.00 mg; Wapń: 375.74 mg; Fosfor: 1145.19 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 304.66 mg;	Kcal: 1978.93 kcal; Białko ogółem: 97.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.31 g; Węglowodany ogółem: 252.00 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 2.38 g; Sód: 758.13 mg; Błonnik: 21.62 g; W tym cukry: 75.80 g; WW: 25.12 Por; Potas: 2710.01 mg; Wapń: 515.16 mg; Fosfor: 1262.80 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 329.27 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia								
Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_ŚW. RODZINY								
2025-07-31 czwartek		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna
	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 Pyzdra szynkowa 50 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 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 Pyzdra szynkowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z ciecierzycy 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 Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy 100 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 Pasta z ciecierzycy 100 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) 100 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 Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Brzoskwinia 150 g	Brzoskwinia 150 g Orzechy włoskie 30 g	Brzoskwinia 150 g			
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone rozdrobione 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g 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 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 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 Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Ser żółty 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Mus owocowy 100g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Sałata masłowa 5 g				
		Kcal: 2317.28 kcal; Białko ogółem: 94.91 g; Tłuszcz ogółem: 70.06 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; Kw. tł. nasycone: 20.32 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1596.52 mg; Błonnik: 27.68 g; W tym cukry: 73.57 g; WW: 28.38 Por; Potas: 3663.81 mg; Wapń: 913.01 mg; Fosfor: 1399.09 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 297.59 mg;	Kcal: 2207.01 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz ogółem: 51.51 g; Węglowodany ogółem: 319.26 g; Kw. tł. nasycone: 12.98 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1051.70 mg; Błonnik: 23.35 g; W tym cukry: 76.23 g; WW: 32.08 Por; Potas: 3854.70 mg; Wapń: 537.44 mg; Fosfor: 1151.14 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 275.47 mg;	Kcal: 2614.75 kcal; Białko ogółem: 105.77 g; Tłuszcz ogółem: 90.98 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; Kw. tł. nasycone: 21.09 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1837.29 mg; Błonnik: 38.32 g; W tym cukry: 44.20 g; WW: 28.98 Por; Potas: 3934.54 mg; Wapń: 701.95 mg; Fosfor: 1273.14 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 301.89 mg;	Kcal: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 111.75 g; Tłuszcz ogółem: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 313.79 g; Kw. tł. nasycone: 21.35 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1601.41 mg; Błonnik: 33.47 g; W tym cukry: 85.37 g; WW: 31.49 Por; Potas: 3970.76 mg; Wapń: 928.44 mg; Fosfor: 1435.93 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 310.28 mg;	Kcal: 2558.61 kcal; Białko ogółem: 83.75 g; Tłuszcz ogółem: 76.75 g; Węglowodany ogółem: 334.98 g; Kw. tł. nasycone: 17.41 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1544.01 mg; Błonnik: 39.40 g; W tym cukry: 85.19 g; WW: 33.62 Por; Potas: 3588.56 mg; Wapń: 916.97 mg; Fosfor: 1186.23 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 280.97 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 2076.35 kcal; Białko ogółem: 88.80 g; Tłuszcz ogółem: 51.01 g; Węglowodany ogółem: 271.08 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 2.84 g; Sód: 732.52 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 68.03 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3482.72 mg; Wapń: 334.22 mg; Fosfor: 1085.56 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 234.17 mg;
		Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;	Kcal: 1974.31 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.52 g; Węglowodany ogółem: 268.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1023.57 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 74.92 g; WW: 26.94 Por; Potas: 3061.15 mg; Wapń: 575.58 mg; Fosfor: 1340.70 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 257.93 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-01 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Szynka dębowa drobiowa 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 10g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Szynka dębowa drobiowa 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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml 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 Pasta z białka jaja 150 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II Ś		Banan 1 szt	Pomarańcza 200 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g 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	Zupa grysikowa 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 kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g 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	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu z cukinią i cebulą smażone 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa grysikowa 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 grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 30 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 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) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet w piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2154.13 kcal; Białko ogółem: 75.12 g; Tłuszcz ogółem: 58.81 g; Węglowodany ogółem: 284.77 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 7.34 g; Sód: 2342.13 mg; Błonnik: 28.03 g; W tym cukry: 76.00 g; WW: 28.54 Por; Potas: 3336.83 mg; Wapń: 560.83 mg; Fosfor: 803.28 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 247.80 mg;	Kcal: 2327.03 kcal; Białko ogółem: 76.94 g; Tłuszcz ogółem: 43.72 g; Węglowodany ogółem: 383.43 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 4.79 g; Sód: 1412.14 mg; Błonnik: 26.77 g; W tym cukry: 120.51 g; WW: 38.70 Por; Potas: 4506.02 mg; Wapń: 547.73 mg; Fosfor: 873.04 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 293.31 mg;	Kcal: 2135.84 kcal; Białko ogółem: 77.60 g; Tłuszcz ogółem: 54.58 g; Węglowodany ogółem: 278.92 g; Kw. tł. nasycone: 7.70 g; Sól: 8.19 g; Sód: 1942.85 mg; Błonnik: 39.23 g; W tym cukry: 33.57 g; WW: 27.73 Por; Potas: 3660.81 mg; Wapń: 310.51 mg; Fosfor: 834.38 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 343.06 mg;	Kcal: 2446.59 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz ogółem: 58.59 g; Węglowodany ogółem: 348.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.33 g; Sól: 8.48 g; Sód: 2346.92 mg; Błonnik: 37.31 g; W tym cukry: 117.02 g; WW: 35.01 Por; Potas: 4445.73 mg; Wapń: 595.69 mg; Fosfor: 949.96 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 340.19 mg;	Kcal: 2217.98 kcal; Białko ogółem: 66.89 g; Tłuszcz ogółem: 43.19 g; Węglowodany ogółem: 338.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.48 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2300.52 mg; Błonnik: 38.64 g; W tym cukry: 119.24 g; WW: 33.97 Por; Potas: 4635.73 mg; Wapń: 609.88 mg; Fosfor: 952.48 mg; Żelazo: 11.02 mg; Magnez: 353.42 mg;	Kcal: 1758.10 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz ogółem: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; Kw. tł. nasycone: 7.67 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1050.63 mg; Błonnik: 23.50 g; W tym cukry: 113.75 g; WW: 27.55 Por; Potas: 3578.40 mg; Wapń: 504.68 mg; Fosfor: 854.86 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 260.25 mg;	Kcal: 2200.30 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 316.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 4.52 g; Sód: 729.43 mg; Błonnik: 29.05 g; W tym cukry: 113.16 g; WW: 31.84 Por; Potas: 4209.47 mg; Wapń: 353.56 mg; Fosfor: 701.68 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 269.50 mg;	Kcal: 1758.10 kcal; Białko ogółem: 75.73 g; Tłuszcz ogółem: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; Kw. tł. nasycone: 7.67 g; Sól: 2.92 g; Sód: 1050.63 mg; Błonnik: 23.50 g; W tym cukry: 113.75 g; WW: 27.55 Por; Potas: 3578.40 mg; Wapń: 504.68 mg; Fosfor: 854.86 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 260.25 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 10_K_ŚW. RODZINY									
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-08-02 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Serek kanapkowy 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 80 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 80 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200 g				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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g Sałata masłowa 5 g						
	Kcal: 2621.19 kcal; Białko ogółem: 103.46 g; Tłuszcz ogółem: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 342.73 g; Kw. tł. nasycone: 38.90 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2471.74 mg; Błonnik: 30.11 g; W tym cukry: 66.42 g; WW: 34.34 Por; Potas: 3212.38 mg; Wapń: 852.97 mg; Fosfor: 1547.95 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 283.99 mg;	Kcal: 2718.08 kcal; Białko ogółem: 113.41 g; Tłuszcz ogółem: 66.37 g; Węglowodany ogółem: 397.30 g; Kw. tł. nasycone: 33.77 g; Sól: 5.92 g; Sód: 2033.34 mg; Błonnik: 30.34 g; W tym cukry: 90.48 g; WW: 39.87 Por; Potas: 3939.96 mg; Wapń: 682.17 mg; Fosfor: 1501.73 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 292.27 mg;	Kcal: 2728.22 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz ogółem: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 39.56 g; Sól: 7.79 g; Sód: 2355.59 mg; Błonnik: 37.79 g; W tym cukry: 41.15 g; WW: 33.77 Por; Potas: 3287.83 mg; Wapń: 680.18 mg; Fosfor: 1457.66 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 323.85 mg;	Kcal: 2961.20 kcal; Białko ogółem: 135.60 g; Tłuszcz ogółem: 82.58 g; Węglowodany ogółem: 377.56 g; Kw. tł. nasycone: 42.64 g; Sól: 8.38 g; Sód: 2568.74 mg; Błonnik: 33.63 g; W tym cukry: 93.82 g; WW: 37.81 Por; Potas: 3749.88 mg; Wapń: 1128.97 mg; Fosfor: 1790.45 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 316.49 mg;	Kcal: 2408.30 kcal; Białko ogółem: 72.49 g; Tłuszcz ogółem: 68.36 g; Węglowodany ogółem: 335.29 g; Kw. tł. nasycone: 39.60 g; Sól: 5.67 g; Sód: 2184.33 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 89.61 g; WW: 33.58 Por; Potas: 3327.45 mg; Wapń: 1019.31 mg; Fosfor: 1321.54 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 266.85 mg;	Kcal: 1814.07 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 51.15 g; Węglowodany ogółem: 237.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.11 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1294.66 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 78.75 g; WW: 23.78 Por; Potas: 3015.06 mg; Wapń: 505.27 mg; Fosfor: 1143.07 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 219.13 mg;	Kcal: 2170.33 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz ogółem: 57.31 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g; Kw. tł. nasycone: 31.14 g; Sól: 4.93 g; Sód: 1195.66 mg; Błonnik: 27.73 g; W tym cukry: 77.79 g; WW: 27.92 Por; Potas: 3150.01 mg; Wapń: 374.28 mg; Fosfor: 993.79 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 207.93 mg;	Kcal: 1814.07 kcal; Białko ogółem: 82.48 g; Tłuszcz ogółem: 51.15 g; Węglowodany ogółem: 237.21 g; Kw. tł. nasycone: 27.11 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1294.66 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 78.75 g; WW: 23.78 Por; Potas: 3015.06 mg; Wapń: 505.27 mg; Fosfor: 1143.07 mg; Żelazo: 7.59 mg; Magnez: 219.13 mg;	

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 100 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 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) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor 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 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) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 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 Pomidor b/skóry 80 g
	IIłŚ		Mus z gruszki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszki 150 g		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos zielowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos zielowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos zielowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos zielowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos zielowy b/mąki 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				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 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 twarogowa 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 twarogowa 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Pasta twarogowa 100 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Pasta twarogowa 100 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2273.30 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz ogółem: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 344.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1181.52 mg; Błonnik: 29.08 g; W tym cukry: 73.72 g; WW: 34.46 Por; Potas: 3218.96 mg; Wapń: 501.81 mg; Fosfor: 959.82 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 257.15 mg;	Kcal: 2423.63 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz ogółem: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 392.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1120.20 mg; Błonnik: 26.32 g; W tym cukry: 91.26 g; WW: 39.29 Por; Potas: 3472.53 mg; Wapń: 507.41 mg; Fosfor: 964.77 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 260.26 mg;	Kcal: 2093.94 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz ogółem: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 276.15 g; Kw. tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 6.90 g; Sód: 1757.19 mg; Błonnik: 30.74 g; W tym cukry: 44.50 g; WW: 27.54 Por; Potas: 3401.19 mg; Wapń: 602.67 mg; Fosfor: 1004.84 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 243.58 mg;	Kcal: 2472.73 kcal; Białko ogółem: 102.13 g; Tłuszcz ogółem: 47.04 g; Węglowodany ogółem: 366.47 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1227.22 mg; Błonnik: 32.37 g; W tym cukry: 90.95 g; WW: 36.64 Por; Potas: 3642.16 mg; Wapń: 625.32 mg; Fosfor: 1156.62 mg; Żelazo: 13.41 mg; Magnez: 284.85 mg;	Kcal: 2314.00 kcal; Białko ogółem: 73.72 g; Tłuszcz ogółem: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 367.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1178.34 mg; Błonnik: 34.60 g; W tym cukry: 92.10 g; WW: 36.73 Por; Potas: 3631.40 mg; Wapń: 659.65 mg; Fosfor: 1062.98 mg; Żelazo: 13.07 mg; Magnez: 286.18 mg;	Kcal: 2051.95 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz ogółem: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 2.55 g; Sód: 823.43 mg; Błonnik: 22.45 g; W tym cukry: 89.77 g; WW: 30.67 Por; Potas: 2841.25 mg; Wapń: 529.28 mg; Fosfor: 1008.31 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 214.87 mg;	Kcal: 2400.33 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz ogółem: 50.33 g; Węglowodany ogółem: 352.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.86 g; Sól: 5.11 g; Sód: 971.80 mg; Błonnik: 29.44 g; W tym cukry: 93.37 g; WW: 35.28 Por; Potas: 3433.33 mg; Wapń: 474.48 mg; Fosfor: 939.44 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 263.06 mg;	Kcal: 2051.95 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz ogółem: 46.09 g; Węglowodany ogółem: 306.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 2.55 g; Sód: 823.43 mg; Błonnik: 22.45 g; W tym cukry: 89.77 g; WW: 30.67 Por; Potas: 2841.25 mg; Wapń: 529.28 mg; Fosfor: 1008.31 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 214.87 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,