

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 10_K_ŚW. RODZINY							
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-09-01 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 Dodatek cukru do słodzenia 30 ml 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 Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 ml 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 Pomidor b/skóry 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Arbuz 300 g	Arbuz 300 g Orzechy włoskie 30 g	Arbuz 300 g			Wafle ryżowe 30 g	Arbuz 300 g
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kotlet z brokula w panierce pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 80 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Banan 1 szt		Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleniną 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 zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 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 zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2170.20 kcal; Białko ogółem: 95.56 g; Tłuszcz ogółem: 35.38 g; Węglowodany ogółem: 326.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1327.37 mg; Blonnik: 29.43 g; W tym cukry: 117.90 g; WW: 32.82 Por; Potas: 4632.38 mg; Wapń: 787.74 mg; Fosfor: 1435.96 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 361.17 mg;	Kcal: 2238.32 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz ogółem: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 362.91 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1109.95 mg; Blonnik: 20.97 g; W tym cukry: 135.45 g; WW: 36.48 Por; Potas: 5197.53 mg; Wapń: 723.96 mg; Fosfor: 1424.85 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 357.29 mg;	Kcal: 2412.64 kcal; Białko ogółem: 101.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.85 g; Węglowodany ogółem: 311.62 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1170.58 mg; Blonnik: 43.31 g; W tym cukry: 68.62 g; WW: 30.92 Por; Potas: 4159.68 mg; Wapń: 502.20 mg; Fosfor: 1379.64 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 366.46 mg;	Kcal: 2409.61 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 368.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1333.15 mg; Blonnik: 36.22 g; W tym cukry: 142.92 g; WW: 36.89 Por; Potas: 5341.28 mg; Wapń: 828.60 mg; Fosfor: 1569.64 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 393.55 mg;	Kcal: 2321.59 kcal; Białko ogółem: 74.08 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 3.50 g; Sód: 1332.73 mg; Blonnik: 39.17 g; W tym cukry: 144.78 g; WW: 37.97 Por; Potas: 5305.36 mg; Wapń: 866.18 mg; Fosfor: 1392.26 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 382.83 mg;	Kcal: 1851.50 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz ogółem: 29.80 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 2.16 g; Sód: 828.63 mg; Blonnik: 19.23 g; W tym cukry: 133.79 g; WW: 27.85 Por; Potas: 4335.19 mg; Wapń: 682.47 mg; Fosfor: 1416.10 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 325.27 mg;	Kcal: 1927.21 kcal; Białko ogółem: 85.99 g; Tłuszcz ogółem: 30.04 g; Węglowodany ogółem: 284.45 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 4.13 g; Sód: 965.27 mg; Blonnik: 23.17 g; W tym cukry: 96.90 g; WW: 28.67 Por; Potas: 4348.75 mg; Wapń: 396.34 mg; Fosfor: 1118.96 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 307.29 mg;	Kcal: 1826.38 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz ogółem: 29.32 g; Węglowodany ogółem: 277.28 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 2.13 g; Sód: 817.26 mg; Blonnik: 19.23 g; W tym cukry: 133.79 g; WW: 27.85 Por; Potas: 4260.32 mg; Wapń: 681.49 mg; Fosfor: 1366.51 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 318.41 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 10_K_ŚW. RODZINY									
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-09-02 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 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/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Krakowska z indyka 50 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 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	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 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
	II Ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt						
	Obiad	Zupa krem z dyni 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 papryki z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 150 g Sos majerankowy b/maği 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza bulgur 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 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 papryki z olejem 150 g		Zupa krem z dyni 250 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 100 g Sos majerankowy b/maği 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka duszona 150 g Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy b/maği 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Marchewka duszona 100 g Sos majerankowy b/maği 50 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Gruszka 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 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 zielonogórska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 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 zielonogórska 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
Pn			Chleb żytni 30 g Ser żółty 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g						
	Kcal: 2130.45 kcal; Białko ogółem: 62.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.23 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; Kw. tł. nasycone: 12.66 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2037.92 mg; Blonnik: 39.57 g; W tym cukry: 89.57 g; WW: 30.11 Por; Potas: 2808.08 mg; Wapń: 646.09 mg; Fosfor: 817.24 mg; Żelazo: 8.27 mg; Magnez: 247.22 mg;	Kcal: 2285.08 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz ogółem: 62.34 g; Węglowodany ogółem: 323.35 g; Kw. tł. nasycone: 15.14 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1543.44 mg; Blonnik: 30.97 g; W tym cukry: 87.82 g; WW: 32.50 Por; Potas: 3121.66 mg; Wapń: 604.58 mg; Fosfor: 865.04 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 201.05 mg;	Kcal: 2131.80 kcal; Białko ogółem: 66.23 g; Tłuszcz ogółem: 48.15 g; Węglowodany ogółem: 262.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.30 g; Sól: 8.29 g; Sód: 1953.05 mg; Blonnik: 42.76 g; W tym cukry: 39.23 g; WW: 26.17 Por; Potas: 2410.91 mg; Wapń: 525.22 mg; Fosfor: 650.39 mg; Żelazo: 7.47 mg; Magnez: 209.22 mg;	Kcal: 2485.06 kcal; Białko ogółem: 77.80 g; Tłuszcz ogółem: 59.97 g; Węglowodany ogółem: 314.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 8.70 g; Sód: 2038.70 mg; Blonnik: 44.55 g; W tym cukry: 89.90 g; WW: 31.58 Por; Potas: 2821.98 mg; Wapń: 649.95 mg; Fosfor: 818.92 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 248.60 mg;	Kcal: 2379.80 kcal; Białko ogółem: 64.68 g; Tłuszcz ogółem: 56.40 g; Węglowodany ogółem: 310.29 g; Kw. tł. nasycone: 11.84 g; Sól: 6.30 g; Sód: 2038.70 mg; Blonnik: 44.55 g; W tym cukry: 89.03 g; WW: 31.12 Por; Potas: 2821.98 mg; Wapń: 649.95 mg; Fosfor: 818.92 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 248.60 mg;	Kcal: 1951.56 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1249.83 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 92.07 g; WW: 24.44 Por; Potas: 3120.99 mg; Wapń: 787.17 mg; Fosfor: 1119.63 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 223.41 mg;	Kcal: 2211.11 kcal; Białko ogółem: 87.54 g; Tłuszcz ogółem: 64.46 g; Węglowodany ogółem: 275.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.73 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1090.14 mg; Blonnik: 32.85 g; W tym cukry: 81.64 g; WW: 27.69 Por; Potas: 2892.56 mg; Wapń: 417.88 mg; Fosfor: 742.04 mg; Żelazo: 8.23 mg; Magnez: 189.55 mg;	Kcal: 1951.56 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 3.62 g; Sód: 1249.83 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 92.07 g; WW: 24.44 Por; Potas: 3120.99 mg; Wapń: 787.17 mg; Fosfor: 1119.63 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 223.41 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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.	
2025-09-03 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 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 Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Ogórek świeży 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 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 Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Ogórek świeży b/skóry 50 g
	II Ś		Sok warzywny 300ml 1 szt		Pomarańcza 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Udko pieczone 130 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Piecarki w sosie 150 ml Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g
	P	Bulka drożdżówka 1 szt	Mus z jabłka 150 g	Pomarańcza 200 g		Bulka drożdżówka 1 szt		Mus z jabłka 150 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 Papryka świeża 80 g	Bulka 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 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml 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	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 Papryka świeża b/skóry paski 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt						
	Kcal: 2400.18 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz ogółem: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 349.66 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1924.92 mg; Błonnik: 25.71 g; W tym cukry: 96.51 g; WW: 35.18 Por; Potas: 3654.87 mg; Wapń: 753.93 mg; Fosfor: 1476.67 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 317.31 mg;	Kcal: 2054.88 kcal; Białko ogółem: 95.93 g; Tłuszcz ogółem: 33.17 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.83 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1460.05 mg; Błonnik: 24.48 g; W tym cukry: 79.48 g; WW: 32.10 Por; Potas: 4586.54 mg; Wapń: 731.32 mg; Fosfor: 1411.94 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 297.82 mg;	Kcal: 1856.10 kcal; Białko ogółem: 92.34 g; Tłuszcz ogółem: 34.91 g; Węglowodany ogółem: 250.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1753.16 mg; Błonnik: 32.19 g; W tym cukry: 51.05 g; WW: 25.14 Por; Potas: 4009.80 mg; Wapń: 361.43 mg; Fosfor: 1047.52 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 270.95 mg;	Kcal: 2659.25 kcal; Białko ogółem: 124.90 g; Tłuszcz ogółem: 49.62 g; Węglowodany ogółem: 388.74 g; Kw. tł. nasycone: 17.19 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1933.70 mg; Błonnik: 35.40 g; W tym cukry: 116.12 g; WW: 39.00 Por; Potas: 4339.77 mg; Wapń: 842.79 mg; Fosfor: 1629.35 mg; Żelazo: 14.37 mg; Magnez: 367.70 mg;	Kcal: 2430.61 kcal; Białko ogółem: 84.38 g; Tłuszcz ogółem: 39.21 g; Węglowodany ogółem: 396.18 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1836.81 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 116.56 g; WW: 39.80 Por; Potas: 4205.67 mg; Wapń: 859.00 mg; Fosfor: 1523.20 mg; Żelazo: 14.27 mg; Magnez: 350.62 mg;	Kcal: 2018.73 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz ogółem: 39.84 g; Węglowodany ogółem: 293.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.30 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1230.35 mg; Błonnik: 23.06 g; W tym cukry: 105.37 g; WW: 29.55 Por; Potas: 3860.49 mg; Wapń: 746.16 mg; Fosfor: 1510.07 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 291.64 mg;	Kcal: 1859.87 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz ogółem: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 256.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.47 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1265.85 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 62.41 g; WW: 25.93 Por; Potas: 3984.94 mg; Wapń: 289.02 mg; Fosfor: 990.94 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 230.12 mg;	Kcal: 1888.54 kcal; Białko ogółem: 111.63 g; Tłuszcz ogółem: 44.83 g; Węglowodany ogółem: 235.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.43 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1225.98 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 76.97 g; WW: 23.80 Por; Potas: 3971.89 mg; Wapń: 674.86 mg; Fosfor: 1621.36 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 290.43 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.
2025-09-04 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pierś delikatna z fileta 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pierś delikatna z fileta 50 g Rzodkiewka czerwona 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 Rzodkiewka czerwona 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Rzodkiewka czerwona starta 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) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pierś delikatna z fileta 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 80 g
	II ś		Banan 150 g	Jabłko 150 g	Banan 150 g				
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Kasza jęczmienna 150 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem WN 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem WN 150 g Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką i majonezem WN 150 g Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza jęczmienna 90 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Brzoskwinia 150 g	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 Szynka zielonogórska 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 zielonogórska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka zielonogórska 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 z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka zielonogórska 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 z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Miód sztukowy 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 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 Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Miód sztukowy 25g 1 szt
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2174.57 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 283.63 g; Kw. tł. nasycone: 18.09 g; Sól: 5.37 g; Sód: 1608.16 mg; Blonnik: 30.10 g; W tym cukry: 75.32 g; WW: 28.28 Por; Potas: 3344.25 mg; Wapń: 975.14 mg; Fosfor: 1239.28 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 266.07 mg;	Kcal: 2189.16 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz ogółem: 36.36 g; Węglowodany ogółem: 360.23 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1033.35 mg; Blonnik: 24.20 g; W tym cukry: 97.41 g; WW: 36.21 Por; Potas: 3684.76 mg; Wapń: 511.11 mg; Fosfor: 987.64 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 273.37 mg;	Kcal: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 97.42 g; Tłuszcz ogółem: 61.24 g; Węglowodany ogółem: 309.49 g; Kw. tł. nasycone: 16.22 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1730.20 mg; Blonnik: 40.13 g; W tym cukry: 52.96 g; WW: 30.87 Por; Potas: 3698.59 mg; Wapń: 728.35 mg; Fosfor: 1197.71 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 281.15 mg;	Kcal: 2462.39 kcal; Białko ogółem: 99.44 g; Tłuszcz ogółem: 63.42 g; Węglowodany ogółem: 330.78 g; Kw. tł. nasycone: 18.62 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1610.80 mg; Blonnik: 35.51 g; W tym cukry: 105.28 g; WW: 33.07 Por; Potas: 4007.45 mg; Wapń: 989.32 mg; Fosfor: 1277.87 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 319.01 mg;	Kcal: 2176.48 kcal; Białko ogółem: 64.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 331.13 g; Kw. tł. nasycone: 14.23 g; Sól: 4.47 g; Sód: 1552.75 mg; Blonnik: 42.07 g; W tym cukry: 108.81 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3918.75 mg; Wapń: 1011.32 mg; Fosfor: 1159.62 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 312.15 mg;	Kcal: 2170.35 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Kw. tł. nasycone: 34.90 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1166.13 mg; Blonnik: 21.64 g; W tym cukry: 95.69 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3371.34 mg; Wapń: 536.79 mg; Fosfor: 1074.33 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 253.83 mg;	Kcal: 2084.00 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz ogółem: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 329.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.53 g; Sól: 4.59 g; Sód: 902.97 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 87.87 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3283.58 mg; Wapń: 231.29 mg; Fosfor: 750.00 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 236.87 mg;	Kcal: 2170.35 kcal; Białko ogółem: 82.27 g; Tłuszcz ogółem: 72.26 g; Węglowodany ogółem: 271.81 g; Kw. tł. nasycone: 34.90 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1166.13 mg; Blonnik: 21.64 g; W tym cukry: 95.69 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3371.34 mg; Wapń: 536.79 mg; Fosfor: 1074.33 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 253.83 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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.	
2025-09-05 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 Sałata 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 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata 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 Sałata 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 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 Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	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 b/majonezu 100 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 b/majonezu 100 g Sałata 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 kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej 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 Sałata 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 Sałata 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 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 Krakowska z indyka 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 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 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 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
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2153.33 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz ogółem: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 280.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 6.89 g; Sód: 1939.27 mg; Błonnik: 26.05 g; W tym cukry: 58.98 g; WW: 28.24 Por; Potas: 3161.01 mg; Wapń: 380.69 mg; Fosfor: 652.83 mg; Żelazo: 8.16 mg; Magnez: 232.52 mg;	Kcal: 2074.95 kcal; Białko ogółem: 76.06 g; Tłuszcz ogółem: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 319.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.21 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1031.44 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 80.89 g; WW: 32.16 Por; Potas: 3928.56 mg; Wapń: 386.56 mg; Fosfor: 680.61 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 216.71 mg;	Kcal: 1963.96 kcal; Białko ogółem: 73.00 g; Tłuszcz ogółem: 37.52 g; Węglowodany ogółem: 238.30 g; Kw. tł. nasycone: 9.28 g; Sól: 9.19 g; Sód: 2174.44 mg; Błonnik: 30.69 g; W tym cukry: 31.45 g; WW: 23.87 Por; Potas: 2902.22 mg; Wapń: 446.41 mg; Fosfor: 612.26 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 206.87 mg;	Kcal: 2487.21 kcal; Białko ogółem: 85.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.78 g; Węglowodany ogółem: 308.87 g; Kw. tł. nasycone: 10.25 g; Sól: 8.81 g; Sód: 1942.65 mg; Błonnik: 33.77 g; W tym cukry: 72.18 g; WW: 31.03 Por; Potas: 3328.31 mg; Wapń: 400.15 mg; Fosfor: 674.01 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 244.30 mg;	Kcal: 2386.23 kcal; Białko ogółem: 63.80 g; Tłuszcz ogółem: 55.75 g; Węglowodany ogółem: 313.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.17 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1943.04 mg; Błonnik: 38.87 g; W tym cukry: 71.57 g; WW: 31.44 Por; Potas: 3294.51 mg; Wapń: 395.55 mg; Fosfor: 648.31 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 238.20 mg;	Kcal: 1579.23 kcal; Białko ogółem: 66.17 g; Tłuszcz ogółem: 37.33 g; Węglowodany ogółem: 224.36 g; Kw. tł. nasycone: 7.46 g; Sól: 2.25 g; Sód: 702.59 mg; Błonnik: 21.05 g; W tym cukry: 70.75 g; WW: 22.53 Por; Potas: 2917.90 mg; Wapń: 320.23 mg; Fosfor: 639.83 mg; Żelazo: 7.21 mg; Magnez: 178.91 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: 5.81 g; Sód: 925.24 mg; Błonnik: 28.55 g; W tym cukry: 76.48 g; WW: 27.59 Por; Potas: 3720.06 mg; Wapń: 194.26 mg; Fosfor: 563.87 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 206.21 mg;	Kcal: 1593.83 kcal; Białko ogółem: 66.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.79 g; Węglowodany ogółem: 227.42 g; Kw. tł. nasycone: 7.48 g; Sól: 2.25 g; Sód: 703.59 mg; Błonnik: 21.92 g; W tym cukry: 75.34 g; WW: 22.87 Por; Potas: 3005.70 mg; Wapń: 311.83 mg; Fosfor: 636.53 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 173.91 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-09-06 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 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 Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g Twaróg ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g Twaróg ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 Kielbasa krakowska (92% mięsności) 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g
	II ś		Kisiel owocowy 200 ml	Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Kisiel owocowy 200 ml		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec panierowany smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Ryż brązowy na sytko 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec panierowany smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 80 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	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 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 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 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Kefir 150g 1 szt Pestki dyni 20 g					
		Kcal: 2727.38 kcal; Białko ogółem: 107.93 g; Tłuszcz ogółem: 61.59 g; Węglowodany ogółem: 394.96 g; Kw. tł. nasycone: 16.22 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1778.53 mg; Błonnik: 34.86 g; W tym cukry: 97.44 g; WW: 39.62 Por; Potas: 4693.27 mg; Wapń: 1003.37 mg; Fosfor: 1772.75 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 373.20 mg;	Kcal: 2692.38 kcal; Białko ogółem: 118.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.47 g; Węglowodany ogółem: 418.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1721.35 mg; Błonnik: 27.16 g; W tym cukry: 105.76 g; WW: 42.10 Por; Potas: 4892.63 mg; Wapń: 986.41 mg; Fosfor: 1815.17 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 369.88 mg;	Kcal: 2174.98 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz ogółem: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; Kw. tł. nasycone: 14.54 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1414.38 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 42.54 g; WW: 26.47 Por; Potas: 4319.91 mg; Wapń: 529.69 mg; Fosfor: 1586.77 mg; Żelazo: 13.96 mg; Magnez: 439.49 mg;	Kcal: 3089.50 kcal; Białko ogółem: 123.61 g; Tłuszcz ogółem: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 422.05 g; Kw. tł. nasycone: 18.62 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1792.95 mg; Błonnik: 43.73 g; W tym cukry: 104.25 g; WW: 42.30 Por; Potas: 5510.89 mg; Wapń: 1067.86 mg; Fosfor: 1942.30 mg; Żelazo: 14.58 mg; Magnez: 422.43 mg;	Kcal: 2819.89 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 65.58 g; Węglowodany ogółem: 423.43 g; Kw. tł. nasycone: 15.30 g; Sól: 4.44 g; Sód: 1701.95 mg; Błonnik: 49.53 g; W tym cukry: 103.28 g; WW: 42.44 Por; Potas: 5176.89 mg; Wapń: 1059.86 mg; Fosfor: 1727.30 mg; Żelazo: 13.88 mg; Magnez: 396.43 mg;	Kcal: 2253.73 kcal; Białko ogółem: 112.07 g; Tłuszcz ogółem: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 3.40 g; Sód: 1314.58 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 103.09 g; WW: 32.11 Por; Potas: 4134.17 mg; Wapń: 934.32 mg; Fosfor: 1757.08 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 323.56 mg;	Kcal: 2457.35 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz ogółem: 46.70 g; Węglowodany ogółem: 359.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.91 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1328.17 mg; Błonnik: 27.92 g; W tym cukry: 89.13 g; WW: 36.14 Por; Potas: 4163.55 mg; Wapń: 517.29 mg; Fosfor: 1348.93 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 288.38 mg;	Kcal: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 319.61 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1289.10 mg; Błonnik: 23.99 g; W tym cukry: 103.09 g; WW: 32.11 Por; Potas: 4040.65 mg; Wapń: 932.08 mg; Fosfor: 1696.88 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 316.28 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 10_K_ŚW. RODZINY							
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-09-07 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 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 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 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 plasterach 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 plasterach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g 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 makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 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			Pomarańcza 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 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 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 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 jajka z zieleniną 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 jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Ser biały - plaster 30 g					
		Kcal: 2420.29 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz ogółem: 78.25 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; Kw. tł. nasycone: 20.81 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2204.39 mg; Błonnik: 23.24 g; W tym cukry: 71.12 g; WW: 28.39 Por; Potas: 3407.79 mg; Wapń: 892.67 mg; Fosfor: 1274.49 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 284.14 mg;	Kcal: 2383.26 kcal; Białko ogółem: 96.96 g; Tłuszcz ogółem: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1200.04 mg; Błonnik: 21.36 g; W tym cukry: 114.43 g; WW: 36.19 Por; Potas: 4541.53 mg; Wapń: 501.08 mg; Fosfor: 996.36 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 299.22 mg;	Kcal: 2369.09 kcal; Białko ogółem: 102.41 g; Tłuszcz ogółem: 85.08 g; Węglowodany ogółem: 250.69 g; Kw. tł. nasycone: 19.35 g; Sól: 7.73 g; Sód: 2096.16 mg; Błonnik: 27.72 g; W tym cukry: 51.62 g; WW: 24.97 Por; Potas: 3296.17 mg; Wapń: 674.09 mg; Fosfor: 1011.52 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 238.13 mg;	Kcal: 2808.91 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz ogółem: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 333.83 g; Kw. tł. nasycone: 23.91 g; Sól: 8.12 g; Sód: 2206.78 mg; Błonnik: 26.68 g; W tym cukry: 110.09 g; WW: 33.55 Por; Potas: 4204.74 mg; Wapń: 906.60 mg; Fosfor: 1315.33 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 350.83 mg;	Kcal: 2556.12 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz ogółem: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 327.30 g; Kw. tł. nasycone: 20.78 g; Sól: 5.89 g; Sód: 2126.68 mg; Błonnik: 27.55 g; W tym cukry: 109.15 g; WW: 32.87 Por; Potas: 3648.47 mg; Wapń: 897.69 mg; Fosfor: 1059.71 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 320.13 mg;	Kcal: 1923.68 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz ogółem: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 256.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.06 g; Sól: 2.51 g; Sód: 805.14 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 96.97 g; WW: 25.87 Por; Potas: 3475.31 mg; Wapń: 184.05 mg; Fosfor: 797.51 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 236.57 mg;	Kcal: 2279.88 kcal; Białko ogółem: 93.80 g; Tłuszcz ogółem: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.15 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1095.08 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 104.01 g; WW: 32.70 Por; Potas: 4318.13 mg; Wapń: 215.71 mg; Fosfor: 876.96 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 279.07 mg;	Kcal: 1807.03 kcal; Białko ogółem: 73.03 g; Tłuszcz ogółem: 44.98 g; Węglowodany ogółem: 256.44 g; Kw. tł. nasycone: 9.53 g; Sól: 2.42 g; Sód: 770.03 mg; Błonnik: 18.86 g; W tym cukry: 96.97 g; WW: 25.87 Por; Potas: 3235.07 mg; Wapń: 180.96 mg; Fosfor: 687.25 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 223.63 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.
2025-09-08 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 dębowa wieprzowa 50 g Sałata 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 dębowa wieprzowa 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata 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 ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata 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 ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 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 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Twaróg 100 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Mus z gruszki 150 g		Gruszka 1 szt			Kefir 150g 1 szt	Mus z gruszki 150 g
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/maki 50 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 180 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 90 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 80 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryż na sypko 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g	Kefir 150g 1 szt	Brzoskwinia 150 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		Kefir 150g 1 szt
	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 Sałata 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 Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata 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 Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata 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 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 z twarogu i buraka 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 Krakowska z indyka 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 twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2486.65 kcal; Białko ogółem: 96.64 g; Tłuszcz ogółem: 73.38 g; Węglowodany ogółem: 316.96 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1230.80 mg; Blonnik: 28.12 g; W tym cukry: 76.74 g; WW: 31.81 Por; Potas: 3654.35 mg; Wapń: 787.80 mg; Fosfor: 1442.12 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 288.35 mg;	Kcal: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz ogółem: 34.47 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1158.15 mg; Blonnik: 21.76 g; W tym cukry: 98.30 g; WW: 35.78 Por; Potas: 3830.53 mg; Wapń: 877.96 mg; Fosfor: 1433.99 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 274.97 mg;	Kcal: 2073.28 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 49.68 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1010.19 mg; Blonnik: 41.95 g; W tym cukry: 48.76 g; WW: 27.68 Por; Potas: 3430.48 mg; Wapń: 386.76 mg; Fosfor: 1177.80 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 330.33 mg;	Kcal: 2740.07 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz ogółem: 79.82 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 6.57 g; Sód: 1234.54 mg; Blonnik: 33.71 g; W tym cukry: 91.07 g; WW: 34.93 Por; Potas: 3878.45 mg; Wapń: 808.58 mg; Fosfor: 1470.21 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 302.19 mg;	Kcal: 2569.75 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz ogółem: 82.57 g; Węglowodany ogółem: 338.38 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1178.66 mg; Blonnik: 33.49 g; W tym cukry: 90.41 g; WW: 33.90 Por; Potas: 3498.13 mg; Wapń: 801.88 mg; Fosfor: 1218.13 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 266.69 mg;	Kcal: 1633.96 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz ogółem: 21.86 g; Węglowodany ogółem: 255.49 g; Kw. tł. nasycone: 7.46 g; Sól: 1.91 g; Sód: 730.51 mg; Blonnik: 22.30 g; W tym cukry: 95.61 g; WW: 25.70 Por; Potas: 3175.86 mg; Wapń: 417.65 mg; Fosfor: 1086.27 mg; Żelazo: 7.83 mg; Magnez: 222.95 mg;	Kcal: 2133.85 kcal; Białko ogółem: 103.21 g; Tłuszcz ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 305.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sól: 4.10 g; Sód: 987.09 mg; Blonnik: 25.83 g; W tym cukry: 86.92 g; WW: 30.61 Por; Potas: 3481.33 mg; Wapń: 439.16 mg; Fosfor: 1212.69 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 245.06 mg;	Kcal: 1597.04 kcal; Białko ogółem: 84.02 g; Tłuszcz ogółem: 23.77 g; Węglowodany ogółem: 241.81 g; Kw. tł. nasycone: 9.07 g; Sól: 2.02 g; Sód: 774.14 mg; Blonnik: 19.96 g; W tym cukry: 83.61 g; WW: 24.28 Por; Potas: 2940.39 mg; Wapń: 571.17 mg; Fosfor: 1134.19 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 213.19 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. Dziecięcia II r.ż.	
2025-09-09 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 z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 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 z piersi kurczaka pieczony w plastrach 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		
2025-09-09 wtorek	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	
	P	Galaretka owocowa 200 g		Pomarańcza 200 g	Galaretka owocowa 200 g	Pomarańcza 200 g	Galaretka owocowa 200 g		
2025-09-09 wtorek	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 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 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 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) 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 50 g Brzoskwinia 50 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 50 g Brzoskwinia 50 g
	Pn			Kefir 150g 1 szt					
2025-09-09 wtorek		Kcal: 2126.55 kcal; Białko ogółem: 73.14 g; Tłuszcz ogółem: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 282.40 g; Kw. tł. nasycone: 26.02 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2014.38 mg; Blonnik: 22.38 g; W tym cukry: 76.15 g; WW: 28.41 Por; Potas: 2166.43 mg; Wapń: 890.21 mg; Fosfor: 1084.56 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 255.40 mg;	Kcal: 2212.86 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz ogółem: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 346.71 g; Kw. tł. nasycone: 19.80 g; Sól: 4.28 g; Sód: 945.24 mg; Blonnik: 19.75 g; W tym cukry: 110.82 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3058.94 mg; Wapń: 477.80 mg; Fosfor: 817.88 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 259.11 mg;	Kcal: 2283.31 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz ogółem: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 280.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.12 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2083.46 mg; Blonnik: 37.29 g; W tym cukry: 60.08 g; WW: 28.20 Por; Potas: 3728.11 mg; Wapń: 829.86 mg; Fosfor: 1065.19 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 266.64 mg;	Kcal: 2525.62 kcal; Białko ogółem: 91.09 g; Tłuszcz ogółem: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 308.23 g; Kw. tł. nasycone: 27.20 g; Sól: 7.50 g; Sód: 2018.16 mg; Blonnik: 30.37 g; W tym cukry: 90.72 g; WW: 31.03 Por; Potas: 2381.33 mg; Wapń: 900.07 mg; Fosfor: 1099.74 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 261.29 mg;	Kcal: 2470.91 kcal; Białko ogółem: 69.94 g; Tłuszcz ogółem: 58.08 g; Węglowodany ogółem: 326.66 g; Kw. tł. nasycone: 25.97 g; Sól: 5.73 g; Sód: 2024.16 mg; Blonnik: 34.17 g; W tym cukry: 107.77 g; WW: 32.80 Por; Potas: 2747.33 mg; Wapń: 966.07 mg; Fosfor: 1145.74 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 285.29 mg;	Kcal: 2063.01 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 2.35 g; Sód: 859.69 mg; Blonnik: 21.94 g; W tym cukry: 115.86 g; WW: 30.10 Por; Potas: 3277.78 mg; Wapń: 451.50 mg; Fosfor: 1056.03 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 284.40 mg;	Kcal: 2037.49 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 34.10 g; Węglowodany ogółem: 309.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.11 g; Sól: 4.28 g; Sód: 891.88 mg; Blonnik: 28.25 g; W tym cukry: 90.11 g; WW: 31.21 Por; Potas: 4058.22 mg; Wapń: 224.78 mg; Fosfor: 736.80 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 260.90 mg;	Kcal: 2063.01 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 298.04 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 2.35 g; Sód: 859.69 mg; Blonnik: 21.94 g; W tym cukry: 115.86 g; WW: 30.10 Por; Potas: 3277.78 mg; Wapń: 451.50 mg; Fosfor: 1056.03 mg; Żelazo: 8.95 mg; Magnez: 284.40 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia									
Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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.
2025-09-10 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 Sałata 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 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 Szynka zielonogórska 50 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 10g 2 szt Szynka zielonogórska 50 g Pasta z białka jaja 100 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g
	II ś		Arbuz 300 g	Arbuz 300 g Orzechy włoskie 30 g	Arbuz 300 g			Kefir 150g 1 szt	Arbuz 300 g
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka z olejem 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Kasza gryczana 150 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka z olejem 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 90 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 90 g Buraczki gotowane 100 g
	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 Sałata 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 Sałata 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 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 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 starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g							
		Kcal: 2177.83 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz ogółem: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 299.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.87 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1206.37 mg; Blonnik: 31.69 g; W tym cukry: 92.02 g; WW: 29.77 Por; Potas: 3840.17 mg; Wapń: 849.85 mg; Fosfor: 1564.04 mg; Żelazo: 12.60 mg; Magnez: 420.38 mg;	Kcal: 2452.00 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz ogółem: 57.91 g; Węglowodany ogółem: 341.40 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1192.66 mg; Blonnik: 27.04 g; W tym cukry: 119.55 g; WW: 34.09 Por; Potas: 4471.39 mg; Wapń: 804.83 mg; Fosfor: 1549.16 mg; Żelazo: 15.06 mg; Magnez: 418.78 mg;	Kcal: 2280.31 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 295.52 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1070.79 mg; Blonnik: 39.76 g; W tym cukry: 63.94 g; WW: 29.28 Por; Potas: 3782.54 mg; Wapń: 440.42 mg; Fosfor: 1169.45 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 352.14 mg;	Kcal: 2355.39 kcal; Białko ogółem: 109.00 g; Tłuszcz ogółem: 49.44 g; Węglowodany ogółem: 327.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.94 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1209.37 mg; Blonnik: 32.59 g; W tym cukry: 115.38 g; WW: 32.53 Por; Potas: 4230.17 mg; Wapń: 867.85 mg; Fosfor: 1591.04 mg; Żelazo: 13.20 mg; Magnez: 426.38 mg;	Kcal: 2334.56 kcal; Białko ogółem: 76.13 g; Tłuszcz ogółem: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 343.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.73 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1199.05 mg; Blonnik: 38.94 g; W tym cukry: 113.53 g; WW: 34.01 Por; Potas: 3771.63 mg; Wapń: 852.25 mg; Fosfor: 1405.50 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 403.86 mg;	Kcal: 1576.20 kcal; Białko ogółem: 69.61 g; Tłuszcz ogółem: 28.88 g; Węglowodany ogółem: 240.53 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 2.04 g; Sód: 742.28 mg; Blonnik: 21.59 g; W tym cukry: 99.10 g; WW: 24.05 Por; Potas: 3250.13 mg; Wapń: 444.06 mg; Fosfor: 1021.05 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 266.81 mg;	Kcal: 2336.80 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz ogółem: 57.45 g; Węglowodany ogółem: 284.18 g; Kw. tł. nasycone: 16.84 g; Sól: 4.57 g; Sód: 1034.06 mg; Blonnik: 28.68 g; W tym cukry: 83.37 g; WW: 28.44 Por; Potas: 3603.59 mg; Wapń: 468.50 mg; Fosfor: 1173.23 mg; Żelazo: 12.68 mg; Magnez: 350.28 mg;	Kcal: 1652.70 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz ogółem: 31.58 g; Węglowodany ogółem: 240.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 2.34 g; Sód: 742.28 mg; Blonnik: 21.59 g; W tym cukry: 99.10 g; WW: 24.01 Por; Potas: 3250.13 mg; Wapń: 444.06 mg; Fosfor: 1021.05 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 266.81 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-01 do dnia 2025-09-14 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.	
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z zielonego groszku 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z zielonego groszku 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 zielonego groszku 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 Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 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) 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 Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	II Ś		Brzoskwinia 150 g						Wafle ryżowe 30 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Mizeria z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone rozdrobnione 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g			Jabłko 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 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 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 drobiowa gotowana 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 Banan 1/2 szt 100 g	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	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 Banan 1/2 szt 100 g	
Pn	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g									
	Kcal: 2199.00 kcal; Białko ogółem: 86.47 g; Tłuszcz ogółem: 61.95 g; Węglowodany ogółem: 273.37 g; Kw. tł. nasycone: 19.30 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1575.04 mg; Blonnik: 23.97 g; W tym cukry: 67.79 g; WW: 27.41 Por; Potas: 3381.52 mg; Wapń: 864.55 mg; Fosfor: 1335.90 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 285.56 mg;	Kcal: 2143.88 kcal; Białko ogółem: 85.13 g; Tłuszcz ogółem: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 314.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1161.83 mg; Blonnik: 24.91 g; W tym cukry: 78.77 g; WW: 31.63 Por; Potas: 3785.16 mg; Wapń: 483.24 mg; Fosfor: 1071.25 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 270.83 mg;	Kcal: 2276.24 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 75.15 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g; Kw. tł. nasycone: 16.76 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1484.15 mg; Blonnik: 35.76 g; W tym cukry: 53.62 g; WW: 26.86 Por; Potas: 3928.29 mg; Wapń: 635.21 mg; Fosfor: 1088.52 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 240.19 mg;	Kcal: 2410.00 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz ogółem: 63.62 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Kw. tł. nasycone: 19.65 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1582.32 mg; Blonnik: 32.71 g; W tym cukry: 81.92 g; WW: 30.93 Por; Potas: 4000.42 mg; Wapń: 900.91 mg; Fosfor: 1478.58 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 323.95 mg;	Kcal: 2439.29 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz ogółem: 67.52 g; Węglowodany ogółem: 329.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.28 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1524.92 mg; Blonnik: 38.64 g; W tym cukry: 81.07 g; WW: 33.06 Por; Potas: 3618.22 mg; Wapń: 889.44 mg; Fosfor: 1228.87 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 294.64 mg;	Kcal: 2001.35 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz ogółem: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; Kw. tł. nasycone: 13.90 g; Sól: 2.98 g; Sód: 1095.24 mg; Blonnik: 25.32 g; W tym cukry: 96.67 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3408.19 mg; Wapń: 548.66 mg; Fosfor: 1317.24 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 290.40 mg;	Kcal: 1950.20 kcal; Białko ogółem: 78.68 g; Tłuszcz ogółem: 48.06 g; Węglowodany ogółem: 251.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 3.38 g; Sód: 838.15 mg; Blonnik: 26.14 g; W tym cukry: 58.92 g; WW: 25.21 Por; Potas: 3113.18 mg; Wapń: 266.52 mg; Fosfor: 969.67 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 217.53 mg;	Kcal: 2001.35 kcal; Białko ogółem: 93.42 g; Tłuszcz ogółem: 46.53 g; Węglowodany ogółem: 279.66 g; Kw. tł. nasycone: 13.90 g; Sól: 2.98 g; Sód: 1095.24 mg; Blonnik: 25.32 g; W tym cukry: 96.67 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3408.19 mg; Wapń: 548.66 mg; Fosfor: 1317.24 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 290.40 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.
2025-09-12 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 Kielbasa krakowska (92% mięsności) 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 Kielbasa krakowska (92% mięsności) 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 Ogórek świeży 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 Pasta z białka jaja 150 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Kielbasa krakowska (92% mięsności) 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 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej 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 krem z zielonego groszku 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/maki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z zielonego groszku z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami (marchew, cukinia) smażone 150 g Surówka z kiszanej 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 Orzechy włoskie 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 Szynka dębowa drobiowa 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 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 twarogu i buraka 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 twarogu i buraka 100 g Szynka dębowa drobiowa 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 twarogu i buraka 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 z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Marchew w słupkach 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 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 Rzodkiewka czerwona starta 50 g Marchew w słupkach 50 g
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2314.88 kcal; Białko ogółem: 84.61 g; Tłuszcz ogółem: 65.88 g; Węglowodany ogółem: 303.79 g; Kw. tł. nasycone: 11.35 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2488.00 mg; Blonnik: 32.93 g; W tym cukry: 78.20 g; WW: 30.35 Por; Potas: 3308.96 mg; Wapń: 576.30 mg; Fosfor: 884.75 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 263.54 mg;	Kcal: 2319.38 kcal; Białko ogółem: 80.00 g; Tłuszcz ogółem: 42.90 g; Węglowodany ogółem: 384.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1412.14 mg; Blonnik: 26.77 g; W tym cukry: 120.36 g; WW: 38.75 Por; Potas: 4506.02 mg; Wapń: 547.73 mg; Fosfor: 873.04 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 293.31 mg;	Kcal: 2038.22 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz ogółem: 62.50 g; Węglowodany ogółem: 246.47 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 8.49 g; Sód: 2371.47 mg; Blonnik: 34.45 g; W tym cukry: 25.07 g; WW: 24.57 Por; Potas: 3375.83 mg; Wapń: 321.84 mg; Fosfor: 822.43 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 254.23 mg;	Kcal: 2637.81 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz ogółem: 69.66 g; Węglowodany ogółem: 358.86 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 8.97 g; Sód: 2531.20 mg; Blonnik: 36.77 g; W tym cukry: 120.78 g; WW: 35.99 Por; Potas: 4247.66 mg; Wapń: 662.30 mg; Fosfor: 1087.05 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 339.24 mg;	Kcal: 2413.78 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.34 g; Węglowodany ogółem: 347.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 6.90 g; Sód: 2507.54 mg; Blonnik: 39.02 g; W tym cukry: 123.69 g; WW: 34.84 Por; Potas: 4469.61 mg; Wapń: 678.14 mg; Fosfor: 1092.41 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 350.00 mg;	Kcal: 1770.47 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1082.65 mg; Blonnik: 24.10 g; W tym cukry: 114.91 g; WW: 28.62 Por; Potas: 3573.44 mg; Wapń: 504.90 mg; Fosfor: 853.68 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 262.12 mg;	Kcal: 2200.30 kcal; Białko ogółem: 77.35 g; Tłuszcz ogółem: 49.45 g; Węglowodany ogółem: 319.24 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 4.52 g; Sód: 729.43 mg; Blonnik: 32.15 Por; Potas: 4209.47 mg; Wapń: 353.56 mg; Fosfor: 701.68 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 269.50 mg;	Kcal: 1770.47 kcal; Białko ogółem: 75.66 g; Tłuszcz ogółem: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 283.50 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1082.65 mg; Blonnik: 24.10 g; W tym cukry: 114.91 g; WW: 28.62 Por; Potas: 3573.44 mg; Wapń: 504.90 mg; Fosfor: 853.68 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 262.12 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.
2025-09-13 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 Ser biały - plaster 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 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 15g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g Brzoskwinia 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 Twaróg 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 Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafor) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn		Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
		Kcal: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz ogółem: 92.64 g; Węglowodany ogółem: 290.66 g; Kw. tł. nasycone: 42.08 g; Sól: 5.88 g; Sód: 2295.13 mg; Blonnik: 28.88 g; W tym cukry: 75.47 g; WW: 29.18 Por; Potas: 3809.46 mg; Wapń: 1005.71 mg; Fosfor: 1569.94 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 303.36 mg;	Kcal: 2441.01 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Tłuszcz ogółem: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 324.15 g; Kw. tł. nasycone: 36.64 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1769.04 mg; Blonnik: 31.93 g; W tym cukry: 94.87 g; WW: 32.53 Por; Potas: 3812.51 mg; Wapń: 870.47 mg; Fosfor: 1388.79 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 261.52 mg;	Kcal: 2287.15 kcal; Białko ogółem: 119.13 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 269.69 g; Kw. tł. nasycone: 19.43 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1690.82 mg; Blonnik: 39.41 g; W tym cukry: 52.58 g; WW: 27.06 Por; Potas: 3227.78 mg; Wapń: 842.87 mg; Fosfor: 1278.36 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 214.49 mg;	Kcal: 2878.45 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz ogółem: 101.08 g; Węglowodany ogółem: 325.49 g; Kw. tł. nasycone: 45.82 g; Sól: 7.91 g; Sód: 2392.13 mg; Blonnik: 32.40 g; W tym cukry: 102.88 g; WW: 32.64 Por; Potas: 4346.96 mg; Wapń: 1281.71 mg; Fosfor: 1812.44 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 335.86 mg;	Kcal: 2517.89 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz ogółem: 84.51 g; Węglowodany ogółem: 325.33 g; Kw. tł. nasycone: 40.16 g; Sól: 5.70 g; Sód: 2196.34 mg; Blonnik: 35.92 g; W tym cukry: 94.52 g; WW: 32.66 Por; Potas: 3949.48 mg; Wapń: 1032.19 mg; Fosfor: 1347.72 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 298.26 mg;	Kcal: 1663.48 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz ogółem: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 227.19 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 2.68 g; Sód: 1038.32 mg; Blonnik: 25.14 g; W tym cukry: 82.75 g; WW: 22.85 Por; Potas: 3151.03 mg; Wapń: 589.88 mg; Fosfor: 1288.76 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 219.17 mg;	Kcal: 1882.98 kcal; Białko ogółem: 101.26 g; Tłuszcz ogółem: 33.79 g; Węglowodany ogółem: 248.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 4.02 g; Sód: 838.54 mg; Blonnik: 33.23 g; W tym cukry: 79.13 g; WW: 25.02 Por; Potas: 3187.76 mg; Wapń: 468.02 mg; Fosfor: 1042.09 mg; Żelazo: 7.60 mg; Magnez: 192.32 mg;	Kcal: 1663.48 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz ogółem: 33.88 g; Węglowodany ogółem: 227.19 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 2.68 g; Sód: 1038.32 mg; Blonnik: 25.14 g; W tym cukry: 82.75 g; WW: 22.85 Por; Potas: 3151.03 mg; Wapń: 589.88 mg; Fosfor: 1288.76 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 219.17 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.
2025-09-14 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 Rzodkiewka czerwona 80 g Pasta z jajka 100 g	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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 Łopatka 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 Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszeki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszeki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy 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 Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	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 Salata masłowa 10 g Pomidor 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 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 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 Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g	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 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2247.50 kcal; Białko ogółem: 76.71 g; Tłuszcz ogółem: 60.82 g; Węglowodany ogółem: 303.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.30 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1198.85 mg; Blonnik: 26.44 g; W tym cukry: 64.20 g; WW: 30.40 Por; Potas: 3010.09 mg; Wapń: 227.43 mg; Fosfor: 629.50 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 189.63 mg;	Kcal: 2374.85 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 61.90 g; Węglowodany ogółem: 350.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1137.14 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 81.73 g; WW: 35.18 Por; Potas: 3256.71 mg; Wapń: 231.09 mg; Fosfor: 633.62 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 192.05 mg;	Kcal: 2451.71 kcal; Białko ogółem: 88.84 g; Tłuszcz ogółem: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 278.42 g; Kw. tł. nasycone: 14.40 g; Sól: 7.43 g; Sód: 1719.37 mg; Blonnik: 34.10 g; W tym cukry: 42.38 g; WW: 27.77 Por; Potas: 3257.25 mg; Wapń: 494.97 mg; Fosfor: 731.08 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 197.25 mg;	Kcal: 2618.61 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz ogółem: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 328.09 g; Kw. tł. nasycone: 12.34 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1204.13 mg; Blonnik: 34.28 g; W tym cukry: 77.83 g; WW: 32.87 Por; Potas: 3298.49 mg; Wapń: 280.79 mg; Fosfor: 665.68 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 209.02 mg;	Kcal: 2392.18 kcal; Białko ogółem: 56.10 g; Tłuszcz ogółem: 55.04 g; Węglowodany ogółem: 326.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.15 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1152.25 mg; Blonnik: 36.23 g; W tym cukry: 77.62 g; WW: 32.79 Por; Potas: 3180.53 mg; Wapń: 309.62 mg; Fosfor: 564.64 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 205.25 mg;	Kcal: 1908.35 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz ogółem: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 2.60 g; Sód: 841.23 mg; Blonnik: 21.43 g; W tym cukry: 76.77 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2671.32 mg; Wapń: 202.50 mg; Fosfor: 687.22 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 174.50 mg;	Kcal: 2364.08 kcal; Białko ogółem: 83.28 g; Tłuszcz ogółem: 65.48 g; Węglowodany ogółem: 312.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.39 g; Sól: 5.18 g; Sód: 999.94 mg; Blonnik: 26.76 g; W tym cukry: 85.17 g; WW: 31.30 Por; Potas: 3255.11 mg; Wapń: 227.49 mg; Fosfor: 632.82 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 198.05 mg;	Kcal: 1908.35 kcal; Białko ogółem: 77.64 g; Tłuszcz ogółem: 53.59 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 2.60 g; Sód: 841.23 mg; Blonnik: 21.43 g; W tym cukry: 76.77 g; WW: 25.83 Por; Potas: 2671.32 mg; Wapń: 202.50 mg; Fosfor: 687.22 mg; Żelazo: 8.77 mg; Magnez: 174.50 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,