

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 10_K_ŚW. RODZINY							
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-09-29 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Kefir 150g 1 szt Salata 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Mus z owoców 150 g Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Mus z owoców 150 g Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/maği 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/maği 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/maği duszona 100 g Sos ziołowy b/maği 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 szynki wieprzowej b/maği duszona 100 g Sos ziołowy b/maği 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 szynki wieprzowej b/maği 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/maği 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 szynki wieprzowej b/maği duszona 100 g Sos ziołowy b/maği 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 szynki wieprzowej b/maği duszona 100 g Sos ziołowy b/maği 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 szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Sos ziołowy b/maği 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 zieleciną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleciną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 100 g Salata 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 zieleciną 100 g Salata 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 zieleciną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleciną 100 g Salata 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 zieleciną 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleciną 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ź	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2305.53 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz ogółem: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.25 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1363.93 mg; Blonnik: 29.43 g; W tym cukry: 123.30 g; WW: 33.38 Por; Potas: 4822.92 mg; Wapń: 830.93 mg; Fosfor: 1435.10 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 358.25 mg;	Kcal: 2379.65 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz ogółem: 43.82 g; Węglowodany ogółem: 367.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1143.51 mg; Blonnik: 22.86 g; W tym cukry: 118.04 g; WW: 37.10 Por; Potas: 4998.07 mg; Wapń: 749.14 mg; Fosfor: 1396.98 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 348.38 mg;	Kcal: 2192.79 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz ogółem: 59.90 g; Węglowodany ogółem: 279.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.90 g; Sól: 6.74 g; Sód: 1385.68 mg; Blonnik: 38.03 g; W tym cukry: 46.01 g; WW: 27.88 Por; Potas: 3723.31 mg; Wapń: 455.50 mg; Fosfor: 1150.47 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 302.53 mg;	Kcal: 2681.96 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz ogółem: 69.93 g; Węglowodany ogółem: 351.47 g; Kw. tł. nasycone: 17.06 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1376.00 mg; Blonnik: 35.36 g; W tym cukry: 127.34 g; WW: 35.40 Por; Potas: 5328.59 mg; Wapń: 874.52 mg; Fosfor: 1498.82 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 382.07 mg;	Kcal: 2495.36 kcal; Białko ogółem: 75.16 g; Tłuszcz ogółem: 64.55 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; Kw. tł. nasycone: 14.03 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1352.62 mg; Blonnik: 38.31 g; W tym cukry: 129.20 g; WW: 36.49 Por; Potas: 5121.03 mg; Wapń: 910.00 mg; Fosfor: 1318.78 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 376.25 mg;	Kcal: 1971.64 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz ogółem: 40.14 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; Kw. tł. nasycone: 13.61 g; Sól: 2.32 g; Sód: 858.84 mg; Blonnik: 19.67 g; W tym cukry: 113.79 g; WW: 27.97 Por; Potas: 4143.64 mg; Wapń: 686.65 mg; Fosfor: 1379.56 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 314.67 mg;	Kcal: 2136.09 kcal; Białko ogółem: 90.24 g; Tłuszcz ogółem: 39.51 g; Węglowodany ogółem: 307.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 4.33 g; Sód: 994.28 mg; Blonnik: 25.87 g; W tym cukry: 97.55 g; WW: 30.98 Por; Potas: 4539.19 mg; Wapń: 414.47 mg; Fosfor: 1133.09 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 304.38 mg;	Kcal: 1855.00 kcal; Białko ogółem: 87.78 g; Tłuszcz ogółem: 33.05 g; Węglowodany ogółem: 277.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.07 g; Sól: 2.23 g; Sód: 823.73 mg; Blonnik: 19.67 g; W tym cukry: 113.79 g; WW: 27.97 Por; Potas: 3903.40 mg; Wapń: 683.57 mg; Fosfor: 1269.29 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 301.73 mg;

Sz.S.R. Podstawowa		Sz.S.R. Lekkostr./Wątrobowa		Sz.S.R. Cukrzycowa		Sz.S.R. Okres ciąży/laktacji		Sz.S.R. Wegetariańska		Sz.S.R. Pediatryczna		Sz.S.R. Lekkostr. pooperacyjna		Sz.S.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-09-30 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g						
	II Ś	Jogurt naturalny 150g 1 szt													
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z 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/mąki 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krem z dyni 400 ml Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z 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/mąki 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy b/mąki 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/mąki 50 ml							
	P	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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 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 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						
Pr	Chleb żytni 30 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g														
	Kcal: 2176.41 kcal; Białko ogółem: 71.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.97 g; Węglowodany ogółem: 303.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 7.48 g; Sód: 2462.73 mg; Blonnik: 39.11 g; W tym cukry: 93.32 g; WW: 30.59 g; Por: 3047.81 mg; Wapń: 1096.04 mg; Fosfor: 1096.12 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 274.15 mg;	Kcal: 2274.18 kcal; Białko ogółem: 82.12 g; Tłuszcz ogółem: 61.06 g; Węglowodany ogółem: 327.42 g; Kw. tł. nasycone: 14.58 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1532.33 mg; Blonnik: 32.44 g; W tym cukry: 90.03 g; WW: 32.92 g; Por: 3193.03 mg; Wapń: 638.56 mg; Fosfor: 854.40 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 204.86 mg;	Kcal: 2227.68 kcal; Białko ogółem: 75.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.88 g; Węglowodany ogółem: 267.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 8.54 g; Sód: 2119.09 mg; Blonnik: 41.64 g; W tym cukry: 44.67 g; WW: 26.78 g; Por: 2639.72 mg; Wapń: 702.24 mg; Fosfor: 815.59 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 229.46 mg;	Kcal: 2566.52 kcal; Białko ogółem: 89.37 g; Tłuszcz ogółem: 63.15 g; Węglowodany ogółem: 318.30 g; Kw. tł. nasycone: 17.73 g; Sól: 9.49 g; Sód: 2463.51 mg; Blonnik: 44.09 g; W tym cukry: 93.65 g; WW: 32.06 g; Por: 3061.71 mg; Wapń: 1099.90 mg; Fosfor: 1097.81 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 275.54 mg;	Kcal: 2425.76 kcal; Białko ogółem: 73.05 g; Tłuszcz ogółem: 57.14 g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.91 g; Sól: 6.99 g; Sód: 2463.51 mg; Blonnik: 25.49 g; W tym cukry: 92.78 g; WW: 31.60 g; Por: 3061.71 mg; Wapń: 1099.90 mg; Fosfor: 1097.81 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 275.54 mg;	Kcal: 1949.18 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz ogółem: 58.59 g; Węglowodany ogółem: 248.79 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1233.51 mg; Blonnik: 32.68 g; W tym cukry: 95.54 g; WW: 25.05 g; Por: 3131.82 mg; Wapń: 812.89 mg; Fosfor: 1112.53 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.07 mg;	Kcal: 2122.48 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz ogółem: 59.31 g; Węglowodany ogółem: 270.18 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1069.36 mg; Blonnik: 32.68 g; W tym cukry: 80.85 g; WW: 27.12 g; Por: 2783.40 mg; Wapń: 395.59 mg; Fosfor: 688.13 mg; Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 182.63 mg;	Kcal: 1949.18 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz ogółem: 58.59 g; Węglowodany ogółem: 248.79 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1233.51 mg; Blonnik: 25.49 g; W tym cukry: 95.54 g; WW: 25.05 g; Por: 3131.82 mg; Wapń: 812.89 mg; Fosfor: 1112.53 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 228.07 mg;							

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-01 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pieczarki w sosie 150 ml Kopytka ziemniaczane (G) 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Buraczki gotowane 100 g
	P	Bułka drożdżówka 1 szt	Kefir 150g 1 szt			Bułka drożdżówka 1 szt		Kefir 150g 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g 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 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 zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt					
		Kcal: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 50.69 g; Węglowodany ogółem: 348.68 g; Kw. tł. nasycone: 16.18 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1931.55 mg; Blonnik: 26.92 g; W tym cukry: 94.86 g; WW: 34.98 g; Por: 3785.04 mg; Wapń: 766.76 mg; Fosfor: 1464.22 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 314.24 mg;	Kcal: 2240.97 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz ogółem: 43.15 g; Węglowodany ogółem: 340.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.27 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1317.44 mg; Blonnik: 25.66 g; W tym cukry: 108.87 g; WW: 34.29 Por; Potas: 4217.66 mg; Wapń: 892.21 mg; Fosfor: 1547.88 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 315.00 mg;	Kcal: 1994.75 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz ogółem: 43.70 g; Węglowodany ogółem: 261.26 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1615.23 mg; Blonnik: 33.10 g; W tym cukry: 52.76 g; WW: 26.00 Por; Potas: 3454.74 mg; Wapń: 524.72 mg; Fosfor: 1142.42 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 262.55 mg;	Kcal: 2697.07 kcal; Białko ogółem: 124.82 g; Tłuszcz ogółem: 54.61 g; Węglowodany ogółem: 387.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1940.33 mg; Blonnik: 36.60 g; W tym cukry: 114.48 g; WW: 38.80 Por; Potas: 4469.94 mg; Wapń: 855.62 mg; Fosfor: 1616.90 mg; Żelazo: 14.87 mg; Magnez: 364.63 mg;	Kcal: 2606.44 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz ogółem: 40.48 g; Węglowodany ogółem: 433.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1856.63 mg; Blonnik: 40.19 g; W tym cukry: 115.76 g; WW: 43.44 Por; Potas: 4707.84 mg; Wapń: 885.03 mg; Fosfor: 1600.75 mg; Żelazo: 15.73 mg; Magnez: 372.72 mg;	Kcal: 2114.90 kcal; Białko ogółem: 102.52 g; Tłuszcz ogółem: 45.87 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g; Kw. tł. nasycone: 14.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 1224.56 mg; Blonnik: 24.32 g; W tym cukry: 112.72 g; WW: 30.67 Por; Potas: 3589.47 mg; Wapń: 697.32 mg; Fosfor: 1481.49 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 279.80 mg;	Kcal: 2045.96 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 279.36 g; Kw. tł. nasycone: 12.90 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1123.24 mg; Blonnik: 28.04 g; W tym cukry: 91.80 g; WW: 28.12 Por; Potas: 3616.06 mg; Wapń: 449.91 mg; Fosfor: 1126.88 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 247.30 mg;	Kcal: 1850.90 kcal; Białko ogółem: 99.12 g; Tłuszcz ogółem: 41.97 g; Węglowodany ogółem: 250.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 2.70 g; Sód: 998.56 mg; Blonnik: 22.52 g; W tym cukry: 105.27 g; WW: 25.17 Por; Potas: 3666.47 mg; Wapń: 828.82 mg; Fosfor: 1519.49 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 283.80 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-02 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pierś delikatna z fileta 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Pierś delikatna z fileta 50 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pierś delikatna z fileta 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II Ś		Banan 150 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Banan 150 g				
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 180 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 100 ml Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Gołąbek 200 g Sos pomidorowy b/mąki 50 ml Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Gołąbek 200 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Gołąbek jarski 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 90 g Dynia 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 100 ml Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Śliwki 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Szynka zielonogórska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Szynka zielonogórska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastyry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastyry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pf	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g							
		Kcal: 2117.46 kcal; Białko ogółem: 74.13 g; Tłuszcz ogółem: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 297.31 g; Kw. tł. nasycone: 12.11 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1062.87 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 72.96 g; WW: 29.69 Por; Potas: 3014.09 mg; Wapń: 480.30 mg; Fosfor: 953.88 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 221.35 mg;	Kcal: 2304.31 kcal; Białko ogółem: 87.23 g; Tłuszcz ogółem: 31.87 g; Węglowodany ogółem: 395.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1086.67 mg; Błonnik: 23.18 g; W tym cukry: 97.32 g; WW: 39.74 Por; Potas: 3645.34 mg; Wapń: 511.19 mg; Fosfor: 1000.47 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 262.16 mg;	Kcal: 2125.05 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1375.22 mg; Błonnik: 37.02 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 30.40 Por; Potas: 3498.50 mg; Wapń: 259.89 mg; Fosfor: 991.70 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 314.00 mg;	Kcal: 2418.88 kcal; Białko ogółem: 91.16 g; Tłuszcz ogółem: 54.06 g; Węglowodany ogółem: 345.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.69 g; Sól: 5.84 g; Sód: 1064.80 mg; Błonnik: 29.73 g; W tym cukry: 101.76 g; WW: 34.55 Por; Potas: 3613.54 mg; Wapń: 491.26 mg; Fosfor: 984.73 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 271.83 mg;	Kcal: 2174.40 kcal; Białko ogółem: 57.40 g; Tłuszcz ogółem: 43.10 g; Węglowodany ogółem: 343.98 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 3.61 g; Sód: 1009.68 mg; Błonnik: 31.69 g; W tym cukry: 101.30 g; WW: 34.49 Por; Potas: 3538.76 mg; Wapń: 497.04 mg; Fosfor: 987.43 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 264.59 mg;	Kcal: 1932.86 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 2.63 g; Sód: 813.91 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 96.46 g; WW: 28.65 Por; Potas: 3322.07 mg; Wapń: 468.50 mg; Fosfor: 981.31 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 247.68 mg;	Kcal: 2199.15 kcal; Białko ogółem: 77.33 g; Tłuszcz ogółem: 29.14 g; Węglowodany ogółem: 364.39 g; Kw. tł. nasycone: 7.20 g; Sól: 4.82 g; Sód: 956.29 mg; Błonnik: 26.81 g; W tym cukry: 87.78 g; WW: 36.59 Por; Potas: 3244.16 mg; Wapń: 231.37 mg; Fosfor: 762.83 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 225.66 mg;	Kcal: 1932.86 kcal; Białko ogółem: 81.26 g; Tłuszcz ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 284.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 2.63 g; Sód: 813.91 mg; Błonnik: 20.97 g; W tym cukry: 96.46 g; WW: 28.65 Por; Potas: 3322.07 mg; Wapń: 468.50 mg; Fosfor: 981.31 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 247.68 mg;

Sz.Ś.R. Podstawowa		Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa		Sz.Ś.R. Cukrzycowa		Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji		Sz.Ś.R. Wegetariańska		Sz.Ś.R. Pediatryczna		Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna		Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-10-03 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	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 Ser żółty 50 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Ser żółty 50 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 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 Kotletki 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 Rzodkiewka biała 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 jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g						
Pf			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Sałata masłowa 5 g												
	Kcal: 2178.68 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz ogółem: 60.34 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; Kw. tł. nasycone: 15.59 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1858.32 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 58.03 g; WW: 28.08 g; Por: Potas: 3228.96 mg; Wapń: 823.21 mg; Fosfor: 912.44 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 218.01 mg;	Kcal: 2081.75 kcal; Białko ogółem: 76.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 320.08 g; Kw. tł. nasycone: 7.36 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1037.46 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 81.54 g; WW: 32.23 g; Por: Potas: 3947.36 mg; Wapń: 402.58 mg; Fosfor: 692.08 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 218.45 mg;	Kcal: 1942.41 kcal; Białko ogółem: 83.98 g; Tłuszcz ogółem: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 234.03 g; Kw. tł. nasycone: 12.94 g; Sól: 7.53 g; Sód: 1830.17 mg; Błonnik: 27.16 g; W tym cukry: 34.02 g; WW: 23.29 g; Por: Potas: 3078.53 mg; Wapń: 630.32 mg; Fosfor: 782.06 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 194.07 mg;	Kcal: 2471.90 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz ogółem: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 304.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.70 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1862.11 mg; Błonnik: 30.23 g; W tym cukry: 75.43 g; WW: 30.51 g; Por: Potas: 3436.51 mg; Wapń: 845.54 mg; Fosfor: 938.78 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 232.30 mg;	Kcal: 2323.47 kcal; Białko ogółem: 74.15 g; Tłuszcz ogółem: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 310.73 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1862.50 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 74.56 g; WW: 31.08 g; Por: Potas: 3402.71 mg; Wapń: 840.94 mg; Fosfor: 913.08 mg; Żelazo: 8.81 mg; Magnez: 226.19 mg;	Kcal: 1837.43 kcal; Białko ogółem: 72.66 g; Tłuszcz ogółem: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 230.30 g; Kw. tł. nasycone: 29.57 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1104.94 mg; Błonnik: 21.27 g; W tym cukry: 75.90 g; WW: 23.07 g; Por: Potas: 3031.80 mg; Wapń: 378.20 mg; Fosfor: 798.48 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 195.76 mg;	Kcal: 1979.28 kcal; Białko ogółem: 73.86 g; Tłuszcz ogółem: 45.55 g; Węglowodany ogółem: 272.86 g; Kw. tł. nasycone: 5.81 g; Sól: 5.30 g; Sód: 925.26 mg; Błonnik: 28.55 g; W tym cukry: 76.73 g; WW: 27.44 g; Por: Potas: 3720.06 mg; Wapń: 194.28 mg; Fosfor: 563.88 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 206.35 mg;	Kcal: 1828.83 kcal; Białko ogółem: 72.36 g; Tłuszcz ogółem: 60.93 g; Węglowodany ogółem: 227.60 g; Kw. tł. nasycone: 29.58 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1105.14 mg; Błonnik: 21.30 g; W tym cukry: 76.53 g; WW: 22.85 g; Por: Potas: 3072.40 mg; Wapń: 365.00 mg; Fosfor: 789.18 mg; Żelazo: 7.01 mg; Magnez: 187.56 mg;							

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-04 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 Twarożek 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 Szynka piastowska 50 g Twarożek 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 Szynka piastowska 50 g Twarożek 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/cukru 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twaróg 100 g Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami 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		Biszkopty 30 g	Sałatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g			Biszkopty 30 g		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 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 Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Kasza gryczana 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 Kasza gryczana 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 rozdrobniony 80 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 90 g Marchewka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P	Kisiel owocowy 200 ml		Sok warzywny 300ml 1 szt	Kisiel owocowy 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 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 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g 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 Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	Pr			Kefir 150g 1 szt Pestiki dyni 20 g					
		Kcal: 2422.31 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz ogółem: 66.54 g; Węglowodany ogółem: 315.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 7.23 g; Sód: 2328.02 mg; Blonnik: 30.20 g; W tym cukry: 89.38 g; WW: 31.56 g; Por: Potas: 3519.98 mg; Wapń: 764.27 mg; Fosfor: 1665.14 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 459.45 mg;	Kcal: 2393.01 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz ogółem: 50.22 g; Węglowodany ogółem: 331.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1623.88 mg; Blonnik: 26.01 g; W tym cukry: 89.05 g; WW: 33.26 g; Por: Potas: 3867.91 mg; Wapń: 756.54 mg; Fosfor: 1715.20 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 422.71 mg;	Kcal: 2131.77 kcal; Białko ogółem: 105.98 g; Tłuszcz ogółem: 66.10 g; Węglowodany ogółem: 242.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 8.45 g; Sód: 2056.28 mg; Blonnik: 33.91 g; W tym cukry: 39.27 g; WW: 24.16 g; Por: Potas: 4116.99 mg; Wapń: 484.14 mg; Fosfor: 1600.63 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 494.92 mg;	Kcal: 2755.48 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz ogółem: 81.55 g; Węglowodany ogółem: 345.46 g; Kw. tł. nasycone: 17.15 g; Sól: 9.30 g; Sód: 2342.79 mg; Blonnik: 39.59 g; W tym cukry: 95.84 g; WW: 34.53 g; Por: Potas: 4247.58 mg; Wapń: 803.59 mg; Fosfor: 1802.90 mg; Żelazo: 14.14 mg; Magnez: 498.41 mg;	Kcal: 2476.69 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 349.48 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 6.01 g; Sód: 2251.79 mg; Blonnik: 45.39 g; W tym cukry: 95.13 g; WW: 34.93 g; Por: Potas: 3913.58 mg; Wapń: 795.59 mg; Fosfor: 1587.90 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 472.41 mg;	Kcal: 1940.35 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz ogółem: 45.28 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1217.51 mg; Blonnik: 23.38 g; W tym cukry: 88.55 g; WW: 23.36 g; Por: Potas: 3413.06 mg; Wapń: 705.43 mg; Fosfor: 1580.34 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 332.34 mg;	Kcal: 2167.16 kcal; Białko ogółem: 101.75 g; Tłuszcz ogółem: 46.16 g; Węglowodany ogółem: 269.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.52 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1230.70 mg; Blonnik: 26.76 g; W tym cukry: 72.17 g; WW: 27.05 g; Por: Potas: 3138.83 mg; Wapń: 287.42 mg; Fosfor: 1248.96 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 341.21 mg;	Kcal: 1905.35 kcal; Białko ogółem: 97.16 g; Tłuszcz ogółem: 43.60 g; Węglowodany ogółem: 232.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 3.28 g; Sód: 1192.03 mg; Blonnik: 23.38 g; W tym cukry: 88.55 g; WW: 23.36 g; Por: Potas: 3319.54 mg; Wapń: 703.19 mg; Fosfor: 1520.14 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 325.06 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 10_K_ŚW. RODZINY							
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-05 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska 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 Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt 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 Pomidor b/skóry 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 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g 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 plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 ze schabu * 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 Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka ze schabu * 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 ze schabu * 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Tofu w plasterkach w panierce 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 pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka ze schabu * 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 ze schabu * 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 ze schabu 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 kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 80 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Ser biały - plaster 30 g					
	Kcal: 2212.88 kcal; Białko ogółem: 91.94 g; Tłuszcz ogółem: 56.79 g; Węglowodany ogółem: 288.42 g; Kw. tł. nasycone: 18.50 g; Sól: 7.03 g; Sód: 2262.84 mg; Blonnik: 25.09 g; W tym cukry: 74.86 g; WW: 28.93 g; Por: Potas: 3335.90 mg; Wapń: 898.72 mg; Fosfor: 1241.14 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 280.77 mg;	Kcal: 2294.48 kcal; Białko ogółem: 89.44 g; Tłuszcz ogółem: 45.14 g; Węglowodany ogółem: 358.87 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1178.15 mg; Blonnik: 21.36 g; W tym cukry: 114.43 g; WW: 36.19 g; Por: Potas: 4380.67 mg; Wapń: 508.86 mg; Fosfor: 949.62 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 294.06 mg;	Kcal: 2161.67 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz ogółem: 63.63 g; Węglowodany ogółem: 256.28 g; Kw. tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 7.97 g; Sód: 2154.61 mg; Blonnik: 29.57 g; W tym cukry: 55.36 g; WW: 25.51 g; Por: Potas: 3224.27 mg; Wapń: 680.13 mg; Fosfor: 978.17 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 234.77 mg;	Kcal: 2601.50 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz ogółem: 71.44 g; Węglowodany ogółem: 339.42 g; Kw. tł. nasycone: 21.61 g; Sól: 8.36 g; Sód: 2265.23 mg; Blonnik: 28.54 g; W tym cukry: 113.83 g; WW: 34.09 g; Por: Potas: 4132.85 mg; Wapń: 912.65 mg; Fosfor: 1281.98 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 347.46 mg;	Kcal: 2437.48 kcal; Białko ogółem: 80.79 g; Tłuszcz ogółem: 60.73 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; Kw. tł. nasycone: 19.92 g; Sól: 6.09 g; Sód: 2207.07 mg; Blonnik: 29.40 g; W tym cukry: 112.88 g; WW: 33.41 g; Por: Potas: 3737.43 mg; Wapń: 896.00 mg; Fosfor: 1073.11 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 322.36 mg;	Kcal: 1825.50 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 45.40 g; Węglowodany ogółem: 254.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.59 g; Sól: 2.66 g; Sód: 786.09 mg; Blonnik: 18.28 g; W tym cukry: 95.66 g; WW: 25.65 g; Por: Potas: 3317.90 mg; Wapń: 188.75 mg; Fosfor: 743.22 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 228.92 mg;	Kcal: 2191.10 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz ogółem: 41.42 g; Węglowodany ogółem: 324.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 4.19 g; Sód: 1073.19 mg; Blonnik: 24.99 g; W tym cukry: 104.01 g; WW: 32.70 g; Por: Potas: 4157.27 mg; Wapń: 223.49 mg; Fosfor: 830.22 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 273.91 mg;	Kcal: 1798.42 kcal; Białko ogółem: 73.90 g; Tłuszcz ogółem: 44.38 g; Węglowodany ogółem: 254.61 g; Kw. tł. nasycone: 9.24 g; Sól: 2.53 g; Sód: 774.48 mg; Blonnik: 18.28 g; W tym cukry: 95.66 g; WW: 25.65 g; Por: Potas: 3240.87 mg; Wapń: 185.78 mg; Fosfor: 702.44 mg; Żelazo: 8.36 mg; Magnez: 223.93 mg;	

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-06 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 15g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Twaróg 100 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Gruszka 1 szt				Mus owocowy z jabłka i banana 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/mąki 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 Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 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 brokułowa z jajkiem 200 g	Kefir 150g 1 szt	Salatka brokułowa z jajkiem 200 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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ń			Kefir 150g 1 szt					
		Kcal: 2466.21 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 319.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1213.47 mg; Blonnik: 29.08 g; W tym cukry: 78.34 g; WW: 32.04 g; Por: Potas: 3636.03 mg; Wapń: 792.35 mg; Fosfor: 1385.49 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 282.85 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: 4.61 g; Sód: 1158.19 mg; Blonnik: 21.76 g; W tym cukry: 98.30 g; WW: 35.78 g; Por: Potas: 3830.53 mg; Wapń: 877.99 mg; Fosfor: 1434.00 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 275.26 mg;	Kcal: 2106.98 kcal; Białko ogółem: 95.12 g; Tłuszcz ogółem: 49.97 g; Węglowodany ogółem: 284.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.18 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1008.78 mg; Blonnik: 43.75 g; W tym cukry: 54.33 g; WW: 28.47 g; Por: Potas: 3558.68 mg; Wapń: 397.44 mg; Fosfor: 1192.96 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 337.42 mg;	Kcal: 2742.83 kcal; Białko ogółem: 106.38 g; Tłuszcz ogółem: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 356.30 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1218.01 mg; Blonnik: 35.51 g; W tym cukry: 96.64 g; WW: 35.72 g; Por: Potas: 3907.33 mg; Wapń: 817.93 mg; Fosfor: 1419.58 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 299.89 mg;	Kcal: 2603.45 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz ogółem: 82.86 g; Węglowodany ogółem: 346.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.85 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1177.21 mg; Blonnik: 35.29 g; W tym cukry: 95.98 g; WW: 34.68 g; Por: Potas: 3626.33 mg; Wapń: 812.53 mg; Fosfor: 1233.28 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 273.49 mg;	Kcal: 1657.16 kcal; Białko ogółem: 85.12 g; Tłuszcz ogółem: 21.94 g; Węglowodany ogółem: 261.25 g; Kw. tł. nasycone: 7.47 g; Sól: 2.01 g; Sód: 731.35 mg; Blonnik: 23.14 g; W tym cukry: 99.57 g; WW: 26.26 g; Por: Potas: 3223.06 mg; Wapń: 422.48 mg; Fosfor: 1092.28 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 226.44 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: 4.20 g; Sód: 987.13 mg; Blonnik: 25.83 g; W tym cukry: 86.92 g; WW: 30.61 g; Por: Potas: 3481.33 mg; Wapń: 439.19 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 245.35 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 g; Por: Potas: 2940.39 mg; Wapń: 571.17 mg; Fosfor: 1134.19 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 213.19 mg;

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 10_K_ŚW. RODZINY								
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-10-07 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 Salata 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 Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata 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 Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata 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 Salata 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 Salata 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) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g 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 Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Banan 1 szt		Jabłko 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad		Zupa krupnik jaglany 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 jaglany 400 ml Pieczeń rzymska 100 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 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 jaglany 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 jaglany 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 jaglany 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 jaglany 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 jaglany 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		Salatka ryżowa z tuńczykiem 200 g	Salatka ryżowa z tuńczykiem (ryż brązowy) 200 g	Salatka ryżowa z tuńczykiem 200 g	Mus z gruszki 150 g				
	Kolacja		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Fr			Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2678.91 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz ogółem: 86.31 g; Węglowodany ogółem: 331.69 g; Kw. tł. nasycone: 29.04 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2382.97 mg; Blonnik: 22.68 g; W tym cukry: 76.47 g; WW: 33.31 g; Por: 1970.58 mg; Wapń: 931.36 mg; Fosfor: 1395.90 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 303.29 mg;	Kcal: 2750.94 kcal; Białko ogółem: 98.50 g; Tłuszcz ogółem: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 396.56 g; Kw. tł. nasycone: 22.87 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1313.83 mg; Blonnik: 20.04 g; W tym cukry: 111.43 g; WW: 39.92 g; Por: 2863.09 mg; Wapń: 518.95 mg; Fosfor: 1129.22 mg; Żelazo: 11.47 mg; Magnez: 307.00 mg;	Kcal: 2566.89 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz ogółem: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.48 g; Sól: 10.15 g; Sód: 2654.58 mg; Blonnik: 40.61 g; W tym cukry: 36.92 g; WW: 30.66 g; Por: 3250.40 mg; Wapń: 646.57 mg; Fosfor: 1317.81 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 352.95 mg;	Kcal: 3063.70 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz ogółem: 89.88 g; Węglowodany ogółem: 358.08 g; Kw. tł. nasycone: 30.27 g; Sól: 9.72 g; Sód: 2386.76 mg; Blonnik: 30.66 g; W tym cukry: 91.34 g; WW: 35.98 g; Por: 2185.48 mg; Wapń: 941.22 mg; Fosfor: 1411.08 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 309.17 mg;	Kcal: 2524.31 kcal; Białko ogółem: 71.29 g; Tłuszcz ogółem: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 333.39 g; Kw. tł. nasycone: 26.69 g; Sól: 5.96 g; Sód: 2025.51 mg; Blonnik: 32.94 g; W tym cukry: 116.60 g; WW: 33.53 g; Por: 2364.26 mg; Wapń: 934.14 mg; Fosfor: 1135.26 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 300.99 mg;	Kcal: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.10 g; Sól: 2.56 g; Sód: 872.94 mg; Blonnik: 23.61 g; W tym cukry: 137.05 g; WW: 32.02 g; Por: 3438.40 mg; Wapń: 474.76 mg; Fosfor: 1068.57 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 313.55 mg;	Kcal: 2112.39 kcal; Białko ogółem: 75.32 g; Tłuszcz ogółem: 32.69 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g; Kw. tł. nasycone: 7.97 g; Sól: 5.62 g; Sód: 883.32 mg; Blonnik: 31.15 g; W tym cukry: 117.27 g; WW: 33.96 g; Por: 3999.34 mg; Wapń: 253.73 mg; Fosfor: 751.29 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 298.44 mg;	Kcal: 2158.09 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz ogółem: 49.99 g; Węglowodany ogółem: 317.87 g; Kw. tł. nasycone: 20.10 g; Sól: 2.56 g; Sód: 872.94 mg; Blonnik: 23.61 g; W tym cukry: 137.05 g; WW: 32.02 g; Por: 3438.40 mg; Wapń: 474.76 mg; Fosfor: 1068.57 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 313.55 mg;	

Sz.Ś.R. Podstawowa		Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa		Sz.Ś.R. Cukrzycowa		Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji		Sz.Ś.R. Wegetariańska		Sz.Ś.R. Pediatryczna		Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna		Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-10-08 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaj 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 kukurydzianą 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 kukurydzianą 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 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 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 jaj 100 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g						
	II ś	Kefir 150g 1 szt													
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 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 jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy b/maki 50 ml Kasza jęczmienna 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 jęczmienna 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 jęczmienna 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 jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 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 rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 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 Szynka delikatesowa drobiowa 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 Szynka delikatesowa drobiowa 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: 2201.06 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 309.22 g; Kw. tł. nasycone: 14.00 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1209.54 mg; Blonnik: 32.93 g; W tym cukry: 95.68 g; WW: 30.80 g; Por: Potas: 3708.60 mg; Wapń: 863.50 mg; Fosfor: 1329.65 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 284.59 mg;		Kcal: 2419.03 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz ogółem: 60.44 g; Węglowodany ogółem: 327.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.32 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1249.09 mg; Blonnik: 26.54 g; W tym cukry: 102.59 g; WW: 32.86 g; Por: Potas: 4085.62 mg; Wapń: 950.22 mg; Fosfor: 1392.79 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 289.22 mg;		Kcal: 2012.12 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 279.64 g; Kw. tł. nasycone: 11.93 g; Sól: 5.64 g; Sód: 1123.56 mg; Blonnik: 37.32 g; W tym cukry: 50.53 g; WW: 27.80 g; Por: Potas: 3343.91 mg; Wapń: 545.21 mg; Fosfor: 997.16 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 235.34 mg;		Kcal: 2351.69 kcal; Białko ogółem: 107.84 g; Tłuszcz ogółem: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 320.43 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1266.54 mg; Blonnik: 32.93 g; W tym cukry: 102.64 g; WW: 31.91 g; Por: Potas: 3891.60 mg; Wapń: 1018.00 mg; Fosfor: 1440.65 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 299.59 mg;		Kcal: 2324.79 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz ogółem: 54.88 g; Węglowodany ogółem: 334.97 g; Kw. tł. nasycone: 14.65 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1256.22 mg; Blonnik: 39.28 g; W tym cukry: 100.54 g; WW: 33.34 g; Por: Potas: 3433.06 mg; Wapń: 1002.40 mg; Fosfor: 1255.11 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 277.07 mg;		Kcal: 1545.11 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 224.81 g; Kw. tł. nasycone: 10.04 g; Sól: 2.28 g; Sód: 798.51 mg; Blonnik: 20.96 g; W tym cukry: 82.24 g; WW: 22.62 g; Por: Potas: 2931.75 mg; Wapń: 589.01 mg; Fosfor: 957.86 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 196.61 mg;		Kcal: 2331.13 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz ogółem: 56.88 g; Węglowodany ogółem: 287.77 g; Kw. tł. nasycone: 16.72 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1033.49 mg; Blonnik: 28.87 g; W tym cukry: 83.25 g; WW: 28.81 g; Por: Potas: 3490.82 mg; Wapń: 465.39 mg; Fosfor: 1013.85 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 241.72 mg;		Kcal: 1621.61 kcal; Białko ogółem: 83.05 g; Tłuszcz ogółem: 34.33 g; Węglowodany ogółem: 225.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 2.58 g; Sód: 798.51 mg; Blonnik: 20.96 g; W tym cukry: 82.24 g; WW: 22.58 g; Por: Potas: 2931.75 mg; Wapń: 589.01 mg; Fosfor: 957.86 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 196.61 mg;	

Fudeko S.A. ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia		Jadłospisy za okres od dnia 2025-09-29 do dnia 2025-10-12 10_K_ŚW. RODZINY								
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 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 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 Szynka dębowa wieprzowa 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 Szynka dębowa wieprzowa 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 Masło sztukowe 15g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 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 Masło sztukowe 10g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	
	II ś			Śliwki 150 g					Wafle ryżowe 30 g	Śliwki 150 g
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 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	
Ph			Sałatka brokułowa z jajkiem 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 g; Por: 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 g; Por: 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 g; Por: 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 g; Por: 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 g; Por: 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 g; Por: 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 g; Por: 3113.18 mg; Wapń: 266.52 mg; Fosfor: 969.67 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 217.53 mg;	Kcal: 2197.95 kcal; Białko ogółem: 106.04 g; Tłuszcz ogółem: 60.19 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; Kw. tł. nasycone: 15.19 g; Sól: 3.24 g; Sód: 1141.45 mg; Blonnik: 26.30 g; W tym cukry: 100.73 g; WW: 28.83 Por: 3631.61 mg; Wapń: 558.71 mg; Fosfor: 1611.03 mg; Żelazo: 23.06 mg; Magnez: 302.49 mg;		

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-10 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 świeży 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 świeży 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Krakowska z indyka 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	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 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 kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml 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 tarta 80 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 tarta 80 g
	pH			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2128.63 kcal; Białko ogółem: 78.26 g; Tłuszcz ogółem: 58.33 g; Węglowodany ogółem: 280.15 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1778.64 mg; Blonnik: 27.80 g; W tym cukry: 75.87 g; WW: 28.04 g; Por: 3304.23 mg; Wapń: 551.07 mg; Fosfor: 857.25 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 215.80 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: 5.04 g; Sód: 1412.16 mg; Blonnik: 26.77 g; W tym cukry: 120.36 g; WW: 38.75 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 547.74 mg; Fosfor: 873.04 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 293.45 mg;	Kcal: 1881.80 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 43.88 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; Kw. tł. nasycone: 8.87 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1523.03 mg; Blonnik: 31.99 g; W tym cukry: 42.19 g; WW: 24.46 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 409.14 mg; Fosfor: 950.26 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 269.06 mg;	Kcal: 2555.06 kcal; Białko ogółem: 109.63 g; Tłuszcz ogółem: 65.99 g; Węglowodany ogółem: 340.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.58 g; Sól: 7.95 g; Sód: 1870.72 mg; Blonnik: 32.96 g; W tym cukry: 123.62 g; WW: 34.28 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 699.33 mg; Fosfor: 1160.57 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 305.88 mg;	Kcal: 2293.15 kcal; Białko ogółem: 81.91 g; Tłuszcz ogółem: 48.31 g; Węglowodany ogółem: 329.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1836.70 mg; Blonnik: 34.57 g; W tym cukry: 125.75 g; WW: 33.12 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 708.57 mg; Fosfor: 1157.23 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 311.38 mg;	Kcal: 1761.10 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 2.96 g; Sód: 1046.03 mg; Blonnik: 23.29 g; W tym cukry: 113.12 g; WW: 28.32 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 498.40 mg; Fosfor: 845.21 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 257.04 mg;	Kcal: 2225.80 kcal; Białko ogółem: 81.43 g; Tłuszcz ogółem: 51.38 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 5.03 g; Sód: 729.45 mg; Blonnik: 29.05 g; W tym cukry: 112.91 g; WW: 31.99 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 353.57 mg; Fosfor: 701.68 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 269.64 mg;	Kcal: 1761.10 kcal; Białko ogółem: 75.56 g; Tłuszcz ogółem: 29.18 g; Węglowodany ogółem: 280.90 g; Kw. tł. nasycone: 7.68 g; Sól: 2.96 g; Sód: 1046.03 mg; Blonnik: 23.29 g; W tym cukry: 113.12 g; WW: 28.32 g; Por: 3704.84 mg; Wapń: 498.40 mg; Fosfor: 845.21 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 257.04 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-11 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Serek kanapkowy 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata 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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata 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, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Ryż na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Ryż na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Kefir 150g 1 szt							
	Kolejca	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastery na kanapki 70 g Salata 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastery na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Ph			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2373.20 kcal; Bialko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz ogółem: 68.05 g; Węglowodany ogółem: 306.79 g; Kw. tł. nasycone: 35.35 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1825.56 mg; Blonnik: 28.42 g; W tym cukry: 75.70 g; WW: 30.77 g; Wapń: 3412.75 mg; Wapń: 587.87 mg; Fosfor: 1300.26 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 266.20 mg;	Kcal: 2550.90 kcal; Bialko ogółem: 102.21 g; Tłuszcz ogółem: 70.47 g; Węglowodany ogółem: 357.09 g; Kw. tł. nasycone: 36.55 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1777.24 mg; Blonnik: 26.48 g; W tym cukry: 94.96 g; WW: 35.84 g; Wapń: 4016.13 mg; Wapń: 884.01 mg; Fosfor: 1517.27 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 277.98 mg;	Kcal: 2499.55 kcal; Bialko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz ogółem: 79.88 g; Węglowodany ogółem: 295.32 g; Kw. tł. nasycone: 41.27 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2053.18 mg; Blonnik: 39.64 g; W tym cukry: 52.23 g; WW: 29.56 g; Wapń: 3479.51 mg; Wapń: 832.45 mg; Fosfor: 1368.86 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 301.18 mg;	Kcal: 2794.30 kcal; Bialko ogółem: 124.81 g; Tłuszcz ogółem: 85.05 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g; Kw. tł. nasycone: 44.95 g; Sól: 7.88 g; Sód: 2380.54 mg; Blonnik: 31.94 g; W tym cukry: 103.16 g; WW: 34.23 g; Wapń: 3992.58 mg; Wapń: 1275.44 mg; Fosfor: 1805.92 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 314.51 mg;	Kcal: 2460.29 kcal; Bialko ogółem: 72.92 g; Tłuszcz ogółem: 72.34 g; Węglowodany ogółem: 339.88 g; Kw. tł. nasycone: 39.53 g; Sól: 5.76 g; Sód: 2181.97 mg; Blonnik: 35.20 g; W tym cukry: 93.44 g; WW: 34.08 g; Wapń: 3491.38 mg; Wapń: 1021.42 mg; Fosfor: 1334.22 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 272.45 mg;	Kcal: 1958.95 kcal; Bialko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1403.02 mg; Blonnik: 22.90 g; W tym cukry: 82.91 g; WW: 23.71 g; Wapń: 3486.76 mg; Wapń: 565.32 mg; Fosfor: 1259.24 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 241.82 mg;	Kcal: 2244.87 kcal; Bialko ogółem: 91.76 g; Tłuszcz ogółem: 65.08 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Kw. tł. nasycone: 33.00 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1198.74 mg; Blonnik: 27.78 g; W tym cukry: 78.12 g; WW: 28.12 g; Wapń: 3344.38 mg; Wapń: 442.56 mg; Fosfor: 1066.57 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 207.78 mg;	Kcal: 1958.95 kcal; Bialko ogółem: 85.27 g; Tłuszcz ogółem: 66.60 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 3.59 g; Sód: 1403.02 mg; Blonnik: 22.90 g; W tym cukry: 82.91 g; WW: 23.71 g; Wapń: 3486.76 mg; Wapń: 565.32 mg; Fosfor: 1259.24 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 241.82 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2025-10-12 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 Ogórek kiszony 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 Pomidor b/skóry 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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 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 koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze 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 koperkowy 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 koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos koperkowy 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 plasterach 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 plasterach na kanapki 70 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2287.97 kcal; Białko ogółem: 80.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 300.69 g; Kw. tł. nasycone: 12.94 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1731.33 mg; Blonnik: 26.87 g; W tym cukry: 54.73 g; WW: 30.18 g; Por: Potas: 2644.53 mg; Wapń: 200.57 mg; Fosfor: 681.71 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 215.51 mg;	Kcal: 2399.11 kcal; Białko ogółem: 81.94 g; Tłuszcz ogółem: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 364.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1184.79 mg; Blonnik: 24.21 g; W tym cukry: 80.45 g; WW: 36.53 g; Por: Potas: 3185.29 mg; Wapń: 230.60 mg; Fosfor: 652.20 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 193.99 mg;	Kcal: 2446.79 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz ogółem: 59.85 g; Węglowodany ogółem: 285.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.09 g; Sól: 9.15 g; Sód: 2293.07 mg; Blonnik: 35.10 g; W tym cukry: 31.70 g; WW: 28.57 g; Por: Potas: 2967.44 mg; Wapń: 484.95 mg; Fosfor: 787.43 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 230.71 mg;	Kcal: 2659.08 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz ogółem: 67.25 g; Węglowodany ogółem: 325.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 7.82 g; Sód: 1736.61 mg; Blonnik: 34.70 g; W tym cukry: 68.36 g; WW: 32.65 g; Por: Potas: 2932.93 mg; Wapń: 253.94 mg; Fosfor: 717.89 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 234.90 mg;	Kcal: 2343.30 kcal; Białko ogółem: 66.72 g; Tłuszcz ogółem: 44.41 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1600.02 mg; Blonnik: 34.68 g; W tym cukry: 67.33 g; WW: 31.16 g; Por: Potas: 2537.83 mg; Wapń: 243.91 mg; Fosfor: 529.53 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 208.36 mg;	Kcal: 1932.13 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz ogółem: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 2.95 g; Sód: 886.40 mg; Blonnik: 21.07 g; W tym cukry: 75.97 g; WW: 27.15 g; Por: Potas: 2613.34 mg; Wapń: 188.26 mg; Fosfor: 705.85 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 176.47 mg;	Kcal: 2388.34 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz ogółem: 61.68 g; Węglowodany ogółem: 326.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.15 g; Sól: 5.59 g; Sód: 1047.59 mg; Blonnik: 27.33 g; W tym cukry: 83.89 g; WW: 32.65 g; Por: Potas: 3183.69 mg; Wapń: 227.00 mg; Fosfor: 651.40 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 199.99 mg;	Kcal: 1932.13 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz ogółem: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 2.95 g; Sód: 886.40 mg; Blonnik: 21.07 g; W tym cukry: 75.97 g; WW: 27.15 g; Por: Potas: 2613.34 mg; Wapń: 188.26 mg; Fosfor: 705.85 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 176.47 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,