

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Gruszka 1 szt				Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Pieczeń rymska 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Sos jogurtowy na słodko 100 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Sok warzywny 300ml 1 szt							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn	Sałatka brokułowa z jajkiem 200 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>)							
		Kcal: 2073.39 kcal; Białko ogółem: 79.80 g; Tłuszcz ogółem: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.98 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1915.49 mg; Blonnik: 25.15 g; W tym cukry: 112.99 g; WW: 30.26 Por; Potas: 2976.88 mg; Wapń: 864.85 mg; Fosfor: 1057.19 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 259.01 mg;	Kcal: 2178.11 kcal; Białko ogółem: 80.60 g; Tłuszcz ogółem: 39.26 g; Węglowodany ogółem: 352.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.35 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1330.87 mg; Blonnik: 21.62 g; W tym cukry: 139.41 g; WW: 35.45 Por; Potas: 3546.55 mg; Wapń: 902.20 mg; Fosfor: 1116.17 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 226.47 mg;	Kcal: 1991.30 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz ogółem: 53.03 g; Węglowodany ogółem: 250.10 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 7.53 g; Sód: 1821.54 mg; Blonnik: 38.25 g; W tym cukry: 44.93 g; WW: 25.04 Por; Potas: 3882.69 mg; Wapń: 375.78 mg; Fosfor: 931.24 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 289.15 mg;	Kcal: 2387.28 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz ogółem: 47.35 g; Węglowodany ogółem: 343.68 g; Kw. tł. nasycone: 16.67 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1960.52 mg; Blonnik: 32.10 g; W tym cukry: 133.45 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3333.13 mg; Wapń: 961.21 mg; Fosfor: 1245.84 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.29 mg;	Kcal: 2223.06 kcal; Białko ogółem: 77.02 g; Tłuszcz ogółem: 40.26 g; Węglowodany ogółem: 342.30 g; Kw. tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 5.49 g; Sód: 1960.52 mg; Blonnik: 32.10 g; W tym cukry: 133.14 g; WW: 34.23 Por; Potas: 3333.13 mg; Wapń: 961.21 mg; Fosfor: 1245.84 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.29 mg;	Kcal: 1790.89 kcal; Białko ogółem: 74.83 g; Tłuszcz ogółem: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 268.33 g; Kw. tł. nasycone: 13.12 g; Sól: 2.49 g; Sód: 956.47 mg; Blonnik: 21.50 g; W tym cukry: 119.64 g; WW: 26.85 Por; Potas: 2820.48 mg; Wapń: 625.59 mg; Fosfor: 1024.20 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 186.27 mg;	Kcal: 2027.12 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz ogółem: 42.23 g; Węglowodany ogółem: 284.64 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1231.98 mg; Blonnik: 30.94 g; W tym cukry: 86.94 g; WW: 28.72 Por; Potas: 3981.89 mg; Wapń: 252.63 mg; Fosfor: 805.74 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 228.85 mg;	Kcal: 1825.49 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 276.10 g; Kw. tł. nasycone: 13.18 g; Sól: 2.49 g; Sód: 956.67 mg; Blonnik: 21.95 g; W tym cukry: 128.88 g; WW: 27.71 Por; Potas: 3057.88 mg; Wapń: 614.79 mg; Fosfor: 1024.20 mg; Żelazo: 7.71 mg; Magnez: 196.97 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, SO2</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 90 g Dyńia duszona 100 g (<i>GLU</i>)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemiakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ziemniaki z koperkiem 90 g Dyńia duszona 100 g (<i>GLU</i>)
	P	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g	Mus z gruszek 150 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Mus z gruszek 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2091.73 kcal; Bialko ogółem: 89.28 g; Tłuszcz ogółem: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.28 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1588.23 mg; Błonnik: 32.98 g; W tym cukry: 68.56 g; WW: 27.67 g; Por: Potas: 4137.58 mg; Wapń: 853.89 mg; Fosfor: 1395.21 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 316.00 mg;	Kcal: 2084.62 kcal; Bialko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz ogółem: 23.32 g; Węglowodany ogółem: 362.28 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 5.56 g; Sód: 979.02 mg; Błonnik: 28.56 g; W tym cukry: 116.53 g; WW: 36.49 g; Por: Potas: 4657.92 mg; Wapń: 466.64 mg; Fosfor: 1107.27 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 342.77 mg;	Kcal: 1947.21 kcal; Bialko ogółem: 91.26 g; Tłuszcz ogółem: 49.29 g; Węglowodany ogółem: 254.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.47 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1713.88 mg; Błonnik: 38.17 g; W tym cukry: 46.39 g; WW: 25.47 g; Por: Potas: 4455.61 mg; Wapń: 724.94 mg; Fosfor: 1214.83 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 295.39 mg;	Kcal: 2436.52 kcal; Bialko ogółem: 107.45 g; Tłuszcz ogółem: 56.66 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1593.01 mg; Błonnik: 42.26 g; W tym cukry: 109.49 g; WW: 34.14 g; Por: Potas: 5246.48 mg; Wapń: 888.75 mg; Fosfor: 1541.89 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 408.38 mg;	Kcal: 2310.65 kcal; Bialko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz ogółem: 58.82 g; Węglowodany ogółem: 346.35 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1592.26 mg; Błonnik: 45.09 g; W tym cukry: 110.96 g; WW: 34.90 g; Por: Potas: 5200.28 mg; Wapń: 924.39 mg; Fosfor: 1359.48 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 396.08 mg;	Kcal: 1864.63 kcal; Bialko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 2.69 g; Sód: 843.53 mg; Błonnik: 26.54 g; W tym cukry: 113.97 g; WW: 29.26 g; Por: Potas: 3923.39 mg; Wapń: 388.43 mg; Fosfor: 1071.96 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 309.99 mg;	Kcal: 2015.57 kcal; Bialko ogółem: 82.72 g; Tłuszcz ogółem: 25.62 g; Węglowodany ogółem: 323.48 g; Kw. tł. nasycone: 5.25 g; Sól: 5.51 g; Sód: 885.62 mg; Błonnik: 29.96 g; W tym cukry: 111.90 g; WW: 32.53 g; Por: Potas: 4371.39 mg; Wapń: 273.05 mg; Fosfor: 872.39 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 297.66 mg;	Kcal: 1864.63 kcal; Bialko ogółem: 81.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.91 g; Węglowodany ogółem: 290.88 g; Kw. tł. nasycone: 8.02 g; Sól: 2.59 g; Sód: 843.49 mg; Błonnik: 26.54 g; W tym cukry: 113.97 g; WW: 29.26 g; Por: Potas: 3923.39 mg; Wapń: 388.40 mg; Fosfor: 1071.95 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 309.70 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-07 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II Ś	Kefir 150g 1 szt (MLE)							
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Gołąbek 200 g (JAJ) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Gołąbek 200 g (JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Gołąbek 200 g (JAJ) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Gołąbek jarski 200 g (JAJ) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 90 g Buraczki gotowane 100 g	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 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 (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2447.85 kcal; Białko ogółem: 92.49 g; Tłuszcz ogółem: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 331.90 g; Kw. tł. nasycone: 16.09 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1328.84 mg; Blonnik: 29.76 g; W tym cukry: 93.73 g; WW: 33.03 g; Por: 3550.66 mg; Wapń: 751.12 mg; Fosfor: 1336.64 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 284.72 mg;	Kcal: 2723.33 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz ogółem: 73.51 g; Węglowodany ogółem: 370.10 g; Kw. tł. nasycone: 20.99 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1485.94 mg; Blonnik: 27.12 g; W tym cukry: 105.98 g; WW: 37.06 g; Por: 4159.02 mg; Wapń: 891.93 mg; Fosfor: 1440.00 mg; Żelazo: 13.58 mg; Magnez: 307.28 mg;	Kcal: 2347.98 kcal; Białko ogółem: 97.76 g; Tłuszcz ogółem: 56.48 g; Węglowodany ogółem: 320.72 g; Kw. tł. nasycone: 14.75 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1258.97 mg; Blonnik: 40.29 g; W tym cukry: 50.56 g; WW: 31.89 g; Por: 3367.62 mg; Wapń: 489.93 mg; Fosfor: 1074.55 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 292.51 mg;	Kcal: 2598.48 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz ogółem: 67.61 g; Węglowodany ogółem: 343.11 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1385.84 mg; Blonnik: 29.76 g; W tym cukry: 100.70 g; WW: 34.14 g; Por: 3733.66 mg; Wapń: 905.62 mg; Fosfor: 1447.64 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 299.72 mg;	Kcal: 2383.43 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 58.57 g; Węglowodany ogółem: 341.50 g; Kw. tł. nasycone: 14.61 g; Sól: 4.10 g; Sód: 1330.72 mg; Blonnik: 31.72 g; W tym cukry: 99.98 g; WW: 34.03 g; Por: 3658.88 mg; Wapń: 911.40 mg; Fosfor: 1450.34 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 292.48 mg;	Kcal: 1821.54 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz ogółem: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1024.51 mg; Blonnik: 22.79 g; W tym cukry: 84.67 g; WW: 26.22 g; Por: 3289.86 mg; Wapń: 561.95 mg; Fosfor: 1180.07 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 243.67 mg;	Kcal: 2654.80 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz ogółem: 70.65 g; Węglowodany ogółem: 332.89 g; Kw. tł. nasycone: 18.80 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1282.34 mg; Blonnik: 29.93 g; W tym cukry: 88.08 g; WW: 33.29 g; Por: 3593.09 mg; Wapń: 444.43 mg; Fosfor: 1007.40 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 238.04 mg;	Kcal: 1821.54 kcal; Białko ogółem: 90.89 g; Tłuszcz ogółem: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 261.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1024.51 mg; Blonnik: 22.79 g; W tym cukry: 84.67 g; WW: 26.22 g; Por: 3289.86 mg; Wapń: 561.95 mg; Fosfor: 1180.07 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 243.67 mg;

JADŁOSPIS									
		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z białej fasoli 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II Ś		Wafle ryżowe 30 g	Pomarańcza 1 szt				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)		Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
Pn			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g (JAJ, MLE, GOR)						
	Kcal: 2354.44 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz ogółem: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 285.72 g; Kw. tł. nasycone: 20.30 g; Sól: 7.66 g; Sód: 2288.70 mg; Błonnik: 27.04 g; W tym cukry: 67.22 g; WW: 28.52 g; Por: Potas: 2631.63 mg; Wapń: 892.44 mg; Fosfor: 1354.55 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 307.51 mg;	Kcal: 2165.60 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 54.30 g; Węglowodany ogółem: 309.26 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 6.04 g; Sód: 1137.26 mg; Błonnik: 22.63 g; W tym cukry: 66.11 g; WW: 30.93 g; Por: Potas: 2721.07 mg; Wapń: 470.21 mg; Fosfor: 1049.79 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 244.01 mg;	Kcal: 2520.16 kcal; Białko ogółem: 94.29 g; Tłuszcz ogółem: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 274.22 g; Kw. tł. nasycone: 17.99 g; Sól: 9.18 g; Sód: 2194.57 mg; Błonnik: 38.49 g; W tym cukry: 55.27 g; WW: 27.30 g; Por: Potas: 2936.73 mg; Wapń: 700.98 mg; Fosfor: 1009.82 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 251.33 mg;	Kcal: 2741.40 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz ogółem: 76.60 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; Kw. tł. nasycone: 20.70 g; Sól: 9.33 g; Sód: 2295.48 mg; Błonnik: 35.82 g; W tym cukry: 85.05 g; WW: 31.59 g; Por: Potas: 3011.53 mg; Wapń: 962.30 mg; Fosfor: 1402.23 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 332.90 mg;	Kcal: 2732.55 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz ogółem: 75.65 g; Węglowodany ogółem: 336.66 g; Kw. tł. nasycone: 17.27 g; Sól: 6.41 g; Sód: 2238.07 mg; Błonnik: 41.75 g; W tym cukry: 84.40 g; WW: 33.61 g; Por: Potas: 2629.33 mg; Wapń: 950.83 mg; Fosfor: 1152.52 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 303.56 mg;	Kcal: 2086.49 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz ogółem: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 268.44 g; Kw. tł. nasycone: 15.14 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1112.63 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 90.70 g; WW: 26.87 g; Por: Potas: 3039.10 mg; Wapń: 609.60 mg; Fosfor: 1402.78 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 279.21 mg;	Kcal: 2038.46 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 261.46 g; Kw. tł. nasycone: 12.40 g; Sól: 4.13 g; Sód: 818.08 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 57.75 g; WW: 26.14 g; Por: Potas: 2349.09 mg; Wapń: 266.99 mg; Fosfor: 984.22 mg; Żelazo: 7.69 mg; Magnez: 202.71 mg;	Kcal: 2002.99 kcal; Białko ogółem: 97.63 g; Tłuszcz ogółem: 55.30 g; Węglowodany ogółem: 248.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.13 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1106.63 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 73.30 g; WW: 24.88 g; Por: Potas: 2673.10 mg; Wapń: 543.60 mg; Fosfor: 1356.78 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 255.21 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-09 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 150 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	III ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) 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	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (SOJ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2252.58 kcal; Bialko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz ogółem: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2429.84 mg; Blonnik: 27.44 g; W tym cukry: 75.96 g; WW: 28.66 g; Por: Potas: 3264.03 mg; Wapń: 550.70 mg; Fosfor: 883.52 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 255.18 mg;	Kcal: 2336.21 kcal; Bialko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz ogółem: 44.43 g; Węglowodany ogółem: 383.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.07 g; Sól: 5.66 g; Sód: 1412.16 mg; Blonnik: 26.77 g; W tym cukry: 120.26 g; WW: 38.75 g; Por: Potas: 4506.02 mg; Wapń: 547.74 mg; Fosfor: 873.04 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 293.45 mg;	Kcal: 2004.84 kcal; Bialko ogółem: 94.52 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 228.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 9.64 g; Sód: 2177.72 mg; Blonnik: 28.09 g; W tym cukry: 38.35 g; WW: 22.92 g; Por: Potas: 3588.74 mg; Wapń: 384.77 mg; Fosfor: 952.80 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 311.14 mg;	Kcal: 2714.51 kcal; Bialko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz ogółem: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.09 g; Sól: 10.53 g; Sód: 2521.92 mg; Blonnik: 32.60 g; W tym cukry: 123.71 g; WW: 34.91 g; Por: Potas: 4456.73 mg; Wapń: 698.96 mg; Fosfor: 1186.84 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 345.26 mg;	Kcal: 2400.27 kcal; Bialko ogółem: 84.36 g; Tłuszcz ogółem: 55.55 g; Węglowodany ogółem: 334.53 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2487.90 mg; Blonnik: 34.22 g; W tym cukry: 125.94 g; WW: 33.74 g; Por: Potas: 4606.98 mg; Wapń: 708.21 mg; Fosfor: 1183.50 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 350.76 mg;	Kcal: 1812.56 kcal; Bialko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;	Kcal: 2170.63 kcal; Bialko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz ogółem: 52.87 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 5.63 g; Sód: 740.45 mg; Blonnik: 26.45 g; W tym cukry: 112.80 g; WW: 30.41 g; Por: Potas: 4225.47 mg; Wapń: 358.57 mg; Fosfor: 702.68 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 271.64 mg;	Kcal: 1812.56 kcal; Bialko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-10 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 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 (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 150 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JA, J</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 90 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 90 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna 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) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn				Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g				
		Kcal: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz ogółem: 69.53 g; Węglowodany ogółem: 275.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.18 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1618.54 mg; Blonnik: 31.88 g; W tym cukry: 81.10 g; WW: 27.63 g; Por; Potas: 3430.75 mg; Wapń: 677.65 mg; Fosfor: 1129.41 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 236.09 mg;	Kcal: 2500.07 kcal; Białko ogółem: 110.86 g; Tłuszcz ogółem: 71.81 g; Węglowodany ogółem: 330.05 g; Kw. tł. nasycone: 38.23 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1594.53 mg; Blonnik: 30.83 g; W tym cukry: 102.52 g; WW: 33.16 g; Por; Potas: 4026.03 mg; Wapń: 957.89 mg; Fosfor: 1350.69 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 250.93 mg;	Kcal: 2435.80 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz ogółem: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 270.79 g; Kw. tł. nasycone: 41.95 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1998.12 mg; Blonnik: 39.67 g; W tym cukry: 52.83 g; WW: 27.10 g; Por; Potas: 3362.91 mg; Wapń: 804.28 mg; Fosfor: 1130.96 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 211.97 mg;	Kcal: 2728.96 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz ogółem: 86.54 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; Kw. tł. nasycone: 46.78 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2173.52 mg; Blonnik: 35.40 g; W tym cukry: 108.56 g; WW: 31.10 g; Por; Potas: 4010.58 mg; Wapń: 1365.22 mg; Fosfor: 1635.07 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 284.40 mg;	Kcal: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz ogółem: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Kw. tł. nasycone: 40.78 g; Sól: 5.27 g; Sód: 2047.09 mg; Blonnik: 41.12 g; W tym cukry: 94.39 g; WW: 30.91 g; Por; Potas: 3047.88 mg; Wapń: 1086.34 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 226.76 mg;	Kcal: 1947.49 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 220.05 g; Kw. tł. nasycone: 34.54 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1219.38 mg; Blonnik: 23.95 g; W tym cukry: 87.46 g; WW: 22.06 g; Por; Potas: 3413.05 mg; Wapń: 633.42 mg; Fosfor: 1180.65 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 216.88 mg;	Kcal: 2157.63 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz ogółem: 65.52 g; Węglowodany ogółem: 249.22 g; Kw. tł. nasycone: 33.96 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1145.78 mg; Blonnik: 33.49 g; W tym cukry: 79.39 g; WW: 24.98 g; Por; Potas: 3322.88 mg; Wapń: 429.39 mg; Fosfor: 894.68 mg; Żelazo: 8.05 mg; Magnez: 189.36 mg;	Kcal: 1947.49 kcal; Białko ogółem: 94.67 g; Tłuszcz ogółem: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 220.05 g; Kw. tł. nasycone: 34.54 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1219.38 mg; Blonnik: 23.95 g; W tym cukry: 87.46 g; WW: 22.06 g; Por; Potas: 3413.05 mg; Wapń: 633.42 mg; Fosfor: 1180.65 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 216.88 mg;

JADŁOSPIS

2026-01-11 niedziela								
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzykowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaj 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaj 100 g (JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
II S		Mus z gruszki 150 g		Pomarańcza 150 g			Mus z gruszki 150 g	
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół jarski z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos majerankowy 50 ml (GLU)
P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Sok warzywny 300ml 1 szt		Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)			
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 30 g (MLE) Sałata masłowa 10 g					
	Kcal: 2246.90 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz ogółem: 63.59 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sol: 6.11 g; Sód: 1734.83 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.40 g; WW: 29.25 g; Por. Potas: 2808.38 mg; Wapń: 242.52 mg; Fosfor: 793.37 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 222.87 mg;	Kcal: 2312.20 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz ogółem: 56.98 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sol: 4.60 g; Sód: 1156.40 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 34.23 g; Por. Potas: 3274.71 mg; Wapń: 229.64 mg; Fosfor: 767.63 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 202.52 mg;	Kcal: 2115.57 kcal; Białko ogółem: 90.28 g; Tłuszcz ogółem: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 275.49 g; Kw. tł. nasycone: 8.93 g; Sol: 7.53 g; Sód: 2017.68 mg; Błonnik: 35.07 g; W tym cukry: 39.43 g; WW: 27.44 g; Por. Potas: 3454.92 mg; Wapń: 324.07 mg; Fosfor: 912.49 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 253.93 mg;	Kcal: 2423.51 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz ogółem: 63.88 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sol: 7.05 g; Sód: 1742.11 mg; Błonnik: 35.22 g; W tym cukry: 75.23 g; WW: 32.51 g; Por. Potas: 3401.78 mg; Wapń: 314.89 mg; Fosfor: 934.55 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 267.26 mg;	Kcal: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz ogółem: 65.28 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sol: 5.04 g; Sód: 1665.11 mg; Błonnik: 38.84 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 34.81 g; Por. Potas: 2961.18 mg; Wapń: 307.33 mg; Fosfor: 654.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 235.97 mg;	Kcal: 1852.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sol: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por. Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.15 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.44 mg;	Kcal: 2301.43 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz ogółem: 60.56 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sol: 5.37 g; Sód: 1019.20 mg; Błonnik: 25.87 g; W tym cukry: 83.79 g; WW: 30.35 g; Por. Potas: 3273.11 mg; Wapń: 226.04 mg; Fosfor: 766.83 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 208.52 mg;	Kcal: 1852.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 50.57 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sol: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por. Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.15 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.44 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-12 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Ser biały - plaster 100 g (MLE)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	III ś		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g (MLE)							
		Kcal: 1881.64 kcal; Bialko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1593.31 mg; Blonnik: 25.97 g; W tym cukry: 58.38 g; WW: 25.54 g; Por: Potas: 3567.53 mg; Wapń: 396.68 mg; Fosfor: 922.97 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 279.19 mg;	Kcal: 1945.40 kcal; Bialko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.74 g; Sól: 5.81 g; Sód: 986.45 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 51.02 g; WW: 31.99 g; Por: Potas: 3454.33 mg; Wapń: 407.92 mg; Fosfor: 799.54 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 262.45 mg;	Kcal: 2258.40 kcal; Bialko ogółem: 98.96 g; Tłuszcz ogółem: 74.70 g; Węglowodany ogółem: 251.09 g; Kw. tł. nasycone: 22.81 g; Sól: 9.49 g; Sód: 2242.19 mg; Blonnik: 33.90 g; W tym cukry: 35.94 g; WW: 25.14 g; Por: Potas: 3711.44 mg; Wapń: 697.90 mg; Fosfor: 1307.12 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 374.59 mg;	Kcal: 2250.91 kcal; Bialko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 9.02 g; Sód: 2055.12 mg; Blonnik: 32.49 g; W tym cukry: 75.27 g; WW: 29.13 g; Por: Potas: 3817.41 mg; Wapń: 830.60 mg; Fosfor: 1212.48 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 309.58 mg;	Kcal: 2356.00 kcal; Bialko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.59 g; Sól: 5.81 g; Sód: 2046.45 mg; Blonnik: 37.60 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 33.40 g; Por: Potas: 3379.12 mg; Wapń: 824.60 mg; Fosfor: 1037.89 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 289.46 mg;	Kcal: 1826.41 kcal; Bialko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz ogółem: 56.07 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; Kw. tł. nasycone: 30.60 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1079.09 mg; Blonnik: 20.03 g; W tym cukry: 71.83 g; WW: 23.03 g; Por: Potas: 3121.19 mg; Wapń: 373.06 mg; Fosfor: 998.23 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 211.29 mg;	Kcal: 1828.78 kcal; Bialko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz ogółem: 29.07 g; Węglowodany ogółem: 250.97 g; Kw. tł. nasycone: 8.44 g; Sól: 5.61 g; Sód: 868.50 mg; Blonnik: 22.51 g; W tym cukry: 50.52 g; WW: 25.35 g; Por: Potas: 3239.18 mg; Wapń: 344.61 mg; Fosfor: 895.10 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 254.19 mg;	Kcal: 1838.17 kcal; Bialko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz ogółem: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 226.99 g; Kw. tł. nasycone: 31.50 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1076.38 mg; Blonnik: 19.16 g; W tym cukry: 55.00 g; WW: 22.90 g; Por: Potas: 2928.14 mg; Wapń: 359.52 mg; Fosfor: 941.86 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 190.14 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-13 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU</i>) Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Salatka brokułowa z jajkiem 200 g (<i>JAJ, MLE, GOR</i>)			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, S02</i>)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, S02</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Ryż brązowy na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (<i>MLE, SEL, S02</i>)		Zupa krupnik jaglany 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Ryż na sypko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g
	P	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)		Grejpfrut 150 g	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pf			Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)					
		Kcal: 2111.09 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.83 g; Sód: 1515.43 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 84.68 g; WW: 33.44 g; Por: 3072.61 mg; Wapń: 949.66 mg; Fosfor: 1478.40 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 370.57 mg;	Kcal: 2104.24 kcal; Białko ogółem: 107.69 g; Tłuszcz ogółem: 37.81 g; Węglowodany ogółem: 308.31 g; Kw. tł. nasycone: 13.05 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1338.31 mg; Błonnik: 16.69 g; W tym cukry: 74.46 g; WW: 30.89 g; Por: 2931.69 mg; Wapń: 841.34 mg; Fosfor: 1481.25 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 285.89 mg;	Kcal: 2105.90 kcal; Białko ogółem: 81.19 g; Tłuszcz ogółem: 31.40 g; Węglowodany ogółem: 297.40 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1156.61 mg; Błonnik: 48.02 g; W tym cukry: 45.67 g; WW: 29.78 g; Por: 3087.21 mg; Wapń: 556.92 mg; Fosfor: 1018.99 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 303.45 mg;	Kcal: 2545.85 kcal; Białko ogółem: 103.80 g; Tłuszcz ogółem: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 349.35 g; Kw. tł. nasycone: 15.20 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1523.41 mg; Błonnik: 49.35 g; W tym cukry: 87.62 g; WW: 35.00 g; Por: 3460.91 mg; Wapń: 1000.32 mg; Fosfor: 1543.69 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 394.75 mg;	Kcal: 2414.78 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Kw. tł. nasycone: 13.72 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1523.41 mg; Błonnik: 49.35 g; W tym cukry: 87.21 g; WW: 34.95 g; Por: 3460.91 mg; Wapń: 1000.32 mg; Fosfor: 1543.69 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 394.75 mg;	Kcal: 1651.28 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 210.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1032.73 mg; Błonnik: 16.76 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 20.98 g; Por: 2826.68 mg; Wapń: 807.45 mg; Fosfor: 1439.92 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 254.97 mg;	Kcal: 1940.32 kcal; Białko ogółem: 100.76 g; Tłuszcz ogółem: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 261.99 g; Kw. tł. nasycone: 9.54 g; Sól: 4.87 g; Sód: 945.93 mg; Błonnik: 19.34 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 26.19 g; Por: 2286.49 mg; Wapń: 378.70 mg; Fosfor: 1046.26 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 222.28 mg;	Kcal: 1651.28 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz ogółem: 33.86 g; Węglowodany ogółem: 210.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.19 g; Sól: 2.81 g; Sód: 1032.70 mg; Błonnik: 16.76 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 20.98 g; Por: 2826.68 mg; Wapń: 807.42 mg; Fosfor: 1439.91 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 254.68 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-14 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt.-25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P	Sok warzywny 300ml 1 szt					Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2510.93 kcal; Białko ogółem: 86.19 g; Tłuszcz ogółem: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 382.84 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1540.63 mg; Blonnik: 31.82 g; W tym cukry: 88.05 g; WW: 38.40 g; Por: Potas: 3432.11 mg; Wapń: 675.41 mg; Fosfor: 1071.07 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 242.90 mg;	Kcal: 2575.92 kcal; Białko ogółem: 87.66 g; Tłuszcz ogółem: 46.14 g; Węglowodany ogółem: 431.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1547.61 mg; Blonnik: 28.78 g; W tym cukry: 118.42 g; WW: 43.43 g; Por: Potas: 4035.94 mg; Wapń: 610.38 mg; Fosfor: 1049.73 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 292.00 mg;	Kcal: 2142.33 kcal; Białko ogółem: 87.30 g; Tłuszcz ogółem: 49.07 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.49 g; Sól: 7.43 g; Sód: 1827.05 mg; Blonnik: 38.31 g; W tym cukry: 46.30 g; WW: 29.69 g; Por: Potas: 3459.32 mg; Wapń: 670.43 mg; Fosfor: 1073.65 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 278.26 mg;	Kcal: 2882.61 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz ogółem: 63.96 g; Węglowodany ogółem: 431.37 g; Kw. tł. nasycone: 19.75 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2000.61 mg; Blonnik: 35.22 g; W tym cukry: 126.81 g; WW: 43.35 g; Por: Potas: 4264.44 mg; Wapń: 1098.98 mg; Fosfor: 1374.23 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 324.71 mg;	Kcal: 2655.81 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 441.43 g; Kw. tł. nasycone: 16.17 g; Sól: 5.60 g; Sód: 2068.30 mg; Blonnik: 40.36 g; W tym cukry: 131.27 g; WW: 44.37 g; Por: Potas: 4322.26 mg; Wapń: 1132.67 mg; Fosfor: 1311.33 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 327.69 mg;	Kcal: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1260.40 mg; Blonnik: 24.29 g; W tym cukry: 135.99 g; WW: 37.34 g; Por: Potas: 3994.24 mg; Wapń: 854.45 mg; Fosfor: 1305.85 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 319.04 mg;	Kcal: 2094.12 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz ogółem: 40.97 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.78 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1192.71 mg; Blonnik: 29.38 g; W tym cukry: 96.59 g; WW: 31.72 g; Por: Potas: 3639.34 mg; Wapń: 192.88 mg; Fosfor: 653.73 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 240.00 mg;	Kcal: 2365.87 kcal; Białko ogółem: 94.44 g; Tłuszcz ogółem: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 370.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1260.40 mg; Blonnik: 24.29 g; W tym cukry: 135.99 g; WW: 37.34 g; Por: Potas: 3994.24 mg; Wapń: 854.45 mg; Fosfor: 1305.85 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 319.04 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II S		Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2119.62 kcal; Białko ogółem: 94.83 g; Tłuszcz ogółem: 43.76 g; Węglowodany ogółem: 295.44 g; Kw. tł. nasycone: 14.18 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1870.42 mg; Blonnik: 31.07 g; W tym cukry: 98.11 g; WW: 29.61 g; Wapń: 3501.76 mg; Wapń: 679.44 mg; Fosfor: 1298.35 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 293.36 mg;	Kcal: 2499.77 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 373.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1455.78 mg; Blonnik: 25.59 g; W tym cukry: 108.45 g; WW: 37.43 g; Wapń: 3853.37 mg; Wapń: 679.33 mg; Fosfor: 1355.78 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 276.75 mg;	Kcal: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 97.37 g; Tłuszcz ogółem: 41.38 g; Węglowodany ogółem: 305.14 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 8.58 g; Sód: 1974.00 mg; Blonnik: 45.25 g; W tym cukry: 66.85 g; WW: 30.61 g; Wapń: 3804.25 mg; Wapń: 489.90 mg; Fosfor: 1155.53 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 334.49 mg;	Kcal: 2768.41 kcal; Białko ogółem: 117.11 g; Tłuszcz ogółem: 53.62 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; Kw. tł. nasycone: 17.41 g; Sól: 9.18 g; Sód: 2154.20 mg; Blonnik: 37.85 g; W tym cukry: 112.03 g; WW: 36.68 g; Wapń: 3621.66 mg; Wapń: 706.30 mg; Fosfor: 1373.03 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 305.74 mg;	Kcal: 2749.02 kcal; Białko ogółem: 89.42 g; Tłuszcz ogółem: 41.60 g; Węglowodany ogółem: 417.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.92 g; Sól: 6.08 g; Sód: 2086.49 mg; Blonnik: 42.80 g; W tym cukry: 114.30 g; WW: 42.00 g; Wapń: 4347.63 mg; Wapń: 749.18 mg; Fosfor: 1406.82 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 343.18 mg;	Kcal: 2049.09 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz ogółem: 49.67 g; Węglowodany ogółem: 279.73 g; Kw. tł. nasycone: 15.56 g; Sól: 3.47 g; Sód: 1176.16 mg; Blonnik: 24.52 g; W tym cukry: 98.98 g; WW: 28.07 g; Wapń: 3453.53 mg; Wapń: 671.78 mg; Fosfor: 1359.34 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 249.13 mg;	Kcal: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.49 g; Węglowodany ogółem: 282.75 g; Kw. tł. nasycone: 9.47 g; Sól: 4.65 g; Sód: 981.23 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 76.32 g; WW: 28.22 g; Wapń: 3136.06 mg; Wapń: 247.60 mg; Fosfor: 883.74 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 216.93 mg;	Kcal: 2012.04 kcal; Białko ogółem: 98.16 g; Tłuszcz ogółem: 45.25 g; Węglowodany ogółem: 285.49 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1151.97 mg; Blonnik: 25.36 g; W tym cukry: 102.94 g; WW: 28.63 g; Wapń: 3412.53 mg; Wapń: 673.93 mg; Fosfor: 1307.72 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 245.56 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	III ś		Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Masło sztukowe 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Pyzdra szynkowa 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Kefir 150g 1 szt (MLE)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pt			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2478.57 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz ogółem: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g; Kw. tł. nasycone: 19.17 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1933.93 mg; Blonnik: 29.21 g; W tym cukry: 84.31 g; WW: 29.89 g; Por: Potas: 3365.77 mg; Wapń: 1066.57 mg; Fosfor: 1167.39 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 259.32 mg;	Kcal: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz ogółem: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1092.88 mg; Blonnik: 25.65 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 37.02 g; Por: Potas: 4395.22 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 948.42 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 310.88 mg;	Kcal: 2178.89 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.07 g; Sól: 7.73 g; Sód: 1904.45 mg; Blonnik: 32.04 g; W tym cukry: 41.48 g; WW: 25.17 g; Por: Potas: 2837.52 mg; Wapń: 767.67 mg; Fosfor: 764.37 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 174.24 mg;	Kcal: 2768.14 kcal; Białko ogółem: 109.91 g; Tłuszcz ogółem: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 346.80 g; Kw. tł. nasycone: 20.14 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1935.93 mg; Blonnik: 32.61 g; W tym cukry: 123.12 g; WW: 34.74 g; Por: Potas: 4155.77 mg; Wapń: 1078.57 mg; Fosfor: 1207.39 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 325.32 mg;	Kcal: 2472.56 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz ogółem: 64.08 g; Węglowodany ogółem: 336.22 g; Kw. tł. nasycone: 18.82 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1885.59 mg; Blonnik: 32.91 g; W tym cukry: 122.67 g; WW: 33.65 g; Por: Potas: 4130.75 mg; Wapń: 1075.26 mg; Fosfor: 1186.55 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 320.38 mg;	Kcal: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.42 g; Sód: 779.71 mg; Blonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 g; Por: Potas: 4057.95 mg; Wapń: 569.39 mg; Fosfor: 1002.24 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 300.48 mg;	Kcal: 2158.32 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 4.56 g; Sód: 949.90 mg; Blonnik: 27.42 g; W tym cukry: 110.62 g; WW: 30.93 g; Por: Potas: 3899.32 mg; Wapń: 283.80 mg; Fosfor: 748.01 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 252.00 mg;	Kcal: 1985.90 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz ogółem: 45.71 g; Węglowodany ogółem: 293.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 2.42 g; Sód: 779.71 mg; Blonnik: 23.91 g; W tym cukry: 120.24 g; WW: 29.66 g; Por: Potas: 4057.95 mg; Wapń: 569.39 mg; Fosfor: 1002.24 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 300.48 mg;

JADŁOSPIS

Sz.Ś.R. Podstawowa		Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Dyńia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Dyńia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
	Kcal: 2089.28 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1913.56 mg; Blonnik: 27.49 g; W tym cukry: 83.18 g; WW: 28.50 g; Por: Potas: 3517.36 mg; Wapń: 663.83 mg; Fosfor: 1371.47 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 319.97 mg;	Kcal: 2192.19 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 344.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1117.10 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 109.14 g; WW: 34.72 g; Por: Potas: 4163.51 mg; Wapń: 722.89 mg; Fosfor: 1398.91 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 301.94 mg;	Kcal: 2211.73 kcal; Białko ogółem: 106.60 g; Tłuszcz ogółem: 51.52 g; Węglowodany ogółem: 281.43 g; Kw. tł. nasycone: 11.31 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1921.32 mg; Blonnik: 33.70 g; W tym cukry: 39.72 g; WW: 28.04 g; Por: Potas: 3464.00 mg; Wapń: 353.36 mg; Fosfor: 1167.17 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 326.97 mg;	Kcal: 2349.40 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz ogółem: 49.04 g; Węglowodany ogółem: 321.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.87 g; Sól: 7.55 g; Sód: 1919.99 mg; Blonnik: 34.24 g; W tym cukry: 101.15 g; WW: 32.22 g; Por: Potas: 3890.31 mg; Wapń: 731.79 mg; Fosfor: 1418.32 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 344.95 mg;	Kcal: 2358.93 kcal; Białko ogółem: 79.09 g; Tłuszcz ogółem: 48.26 g; Węglowodany ogółem: 356.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1892.41 mg; Blonnik: 39.72 g; W tym cukry: 101.48 g; WW: 35.70 g; Por: Potas: 3403.18 mg; Wapń: 739.62 mg; Fosfor: 1208.71 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 324.93 mg;	Kcal: 1798.76 kcal; Białko ogółem: 98.92 g; Tłuszcz ogółem: 35.81 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 2.24 g; Sód: 842.03 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3766.20 mg; Wapń: 674.89 mg; Fosfor: 1399.03 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 280.80 mg;	Kcal: 2138.62 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz ogółem: 35.20 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.79 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1003.40 mg; Blonnik: 31.08 g; W tym cukry: 104.06 g; WW: 31.67 g; Por: Potas: 3822.51 mg; Wapń: 498.39 mg; Fosfor: 1140.81 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 251.14 mg;	Kcal: 1682.11 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz ogółem: 28.72 g; Węglowodany ogółem: 245.90 g; Kw. tł. nasycone: 10.05 g; Sól: 2.15 g; Sód: 806.92 mg; Blonnik: 24.86 g; W tym cukry: 105.12 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3525.96 mg; Wapń: 671.81 mg; Fosfor: 1288.77 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 267.86 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	III ś		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1830.43 mg; Blonnik: 25.85 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 28.38 Por; Potas: 3820.64 mg; Wapń: 528.74 mg; Fosfor: 1061.11 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 296.84 mg;	Kcal: 2474.64 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1666.84 mg; Blonnik: 24.44 g; W tym cukry: 91.53 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4539.06 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 285.44 mg;	Kcal: 2504.28 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz ogółem: 106.65 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; Kw. tł. nasycone: 36.01 g; Sól: 7.85 g; Sód: 2074.05 mg; Blonnik: 33.42 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 26.41 Por; Potas: 4086.29 mg; Wapń: 330.95 mg; Fosfor: 890.56 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 263.34 mg;	Kcal: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz ogółem: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 8.30 g; Sód: 2229.43 mg; Blonnik: 28.85 g; W tym cukry: 92.15 g; WW: 30.48 Por; Potas: 4087.64 mg; Wapń: 589.74 mg; Fosfor: 1197.61 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 309.34 mg;	Kcal: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; Kw. tł. nasycone: 35.55 g; Sól: 6.10 g; Sód: 2163.92 mg; Blonnik: 35.70 g; W tym cukry: 95.46 g; WW: 32.23 Por; Potas: 3997.62 mg; Wapń: 608.43 mg; Fosfor: 994.13 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 297.34 mg;	Kcal: 2076.64 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz ogółem: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; Kw. tł. nasycone: 35.24 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Blonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;	Kcal: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1499.76 mg; Blonnik: 30.29 g; W tym cukry: 82.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4130.28 mg; Wapń: 285.73 mg; Fosfor: 971.60 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 248.24 mg;	Kcal: 2076.64 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz ogółem: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 252.62 g; Kw. tł. nasycone: 35.24 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Blonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 25.37 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;

