

	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. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-11 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Pyszka szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Pyszka szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyszka szynkowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyszka szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyszka szynkowa 50 g
	II S		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Gruszka 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Fr			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2214.09 kcal; Białko ogółem: 90.34 g; Tłuszcz ogółem: 42.06 g; Węglowodany ogółem: 327.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1289.82 mg; Blonnik: 31.12 g; W tym cukry: 92.79 g; WW: 32.88 g; Por: Potas: 3454.01 mg; Wapń: 840.47 mg; Fosfor: 1359.60 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 274.35 mg;	Kcal: 2336.53 kcal; Białko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz ogółem: 44.28 g; Węglowodany ogółem: 352.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.16 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1325.74 mg; Blonnik: 22.20 g; W tym cukry: 77.34 g; WW: 35.58 g; Por: Potas: 3666.59 mg; Wapń: 1057.74 mg; Fosfor: 1458.63 mg; Żelazo: 12.57 mg; Magnez: 314.95 mg;	Kcal: 1979.04 kcal; Białko ogółem: 98.30 g; Tłuszcz ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 269.32 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1191.90 mg; Blonnik: 39.41 g; W tym cukry: 45.48 g; WW: 27.05 g; Por: Potas: 3428.56 mg; Wapń: 466.17 mg; Fosfor: 1219.62 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 315.54 mg;	Kcal: 2478.67 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 346.14 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1347.25 mg; Blonnik: 34.06 g; W tym cukry: 98.95 g; WW: 34.79 g; Por: Potas: 3643.96 mg; Wapń: 996.93 mg; Fosfor: 1471.45 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 290.33 mg;	Kcal: 2439.58 kcal; Białko ogółem: 89.17 g; Tłuszcz ogółem: 42.14 g; Węglowodany ogółem: 380.29 g; Kw. tł. nasycone: 15.01 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1254.14 mg; Blonnik: 31.65 g; W tym cukry: 102.18 g; WW: 38.14 g; Por: Potas: 3446.11 mg; Wapń: 1155.41 mg; Fosfor: 1393.33 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 314.66 mg;	Kcal: 1788.73 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 240.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 2.58 g; Sód: 929.45 mg; Blonnik: 20.12 g; W tym cukry: 85.38 g; WW: 24.15 g; Por: Potas: 3218.38 mg; Wapń: 684.61 mg; Fosfor: 1355.80 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 230.82 mg;	Kcal: 2174.87 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 39.88 g; Węglowodany ogółem: 304.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1095.54 mg; Blonnik: 27.08 g; W tym cukry: 57.98 g; WW: 30.69 g; Por: Potas: 3024.44 mg; Wapń: 508.19 mg; Fosfor: 1063.08 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 266.15 mg;	Kcal: 1793.63 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz ogółem: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 238.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 2.57 g; Sód: 926.05 mg; Blonnik: 19.25 g; W tym cukry: 68.55 g; WW: 24.02 g; Por: Potas: 3017.78 mg; Wapń: 664.21 mg; Fosfor: 1330.30 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 217.22 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-12 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 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 ziemniakami 400 ml Kociolatek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Sos pomidorowy 50 ml Dyńia duszona 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kociolatek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kociolatek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Sos pomidorowy 50 ml Dyńia duszona 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Sos pomidorowy 50 ml Dyńia duszona 150 g	
P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g			
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
Pn			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g						
	Kcal: 2101.08 kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz ogółem: 37.61 g; Węglowodany ogółem: 327.73 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 6.89 g; Sód: 2204.96 mg; Blonnik: 36.97 g; W tym cukry: 101.89 g; WW: 32.90 Por; Potas: 3551.77 mg; Wapń: 840.40 mg; Fosfor: 1321.83 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 465.61 mg;	Kcal: 2041.03 kcal; Białko ogółem: 91.78 g; Tłuszcz ogółem: 24.87 g; Węglowodany ogółem: 342.22 g; Kw. tł. nasycone: 7.02 g; Sól: 5.64 g; Sód: 968.03 mg; Blonnik: 25.27 g; W tym cukry: 96.98 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3896.73 mg; Wapń: 453.90 mg; Fosfor: 1260.57 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 428.43 mg;	Kcal: 2137.57 kcal; Białko ogółem: 72.59 g; Tłuszcz ogółem: 67.11 g; Węglowodany ogółem: 242.03 g; Kw. tł. nasycone: 23.20 g; Sól: 8.95 g; Sód: 2220.06 mg; Blonnik: 34.41 g; W tym cukry: 41.12 g; WW: 24.12 Por; Potas: 3131.13 mg; Wapń: 728.33 mg; Fosfor: 1042.05 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 352.60 mg;	Kcal: 2525.39 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz ogółem: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2216.99 mg; Blonnik: 39.99 g; W tym cukry: 106.24 g; WW: 33.75 Por; Potas: 4057.44 mg; Wapń: 883.96 mg; Fosfor: 1385.54 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 489.14 mg;	Kcal: 2406.56 kcal; Białko ogółem: 68.09 g; Tłuszcz ogółem: 69.15 g; Węglowodany ogółem: 334.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.59 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2216.99 mg; Blonnik: 39.99 g; W tym cukry: 105.58 g; WW: 33.60 Por; Potas: 4057.44 mg; Wapń: 883.96 mg; Fosfor: 1385.54 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 489.14 mg;	Kcal: 2219.41 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz ogółem: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 32.24 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1196.55 mg; Blonnik: 26.21 g; W tym cukry: 98.95 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3551.89 mg; Wapń: 458.47 mg; Fosfor: 1285.48 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 413.78 mg;	Kcal: 1932.03 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 24.59 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g; Kw. tł. nasycone: 5.39 g; Sól: 5.59 g; Sód: 874.33 mg; Blonnik: 26.54 g; W tym cukry: 92.32 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3599.93 mg; Wapń: 258.40 mg; Fosfor: 1020.67 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 380.03 mg;	Kcal: 2219.41 kcal; Białko ogółem: 82.79 g; Tłuszcz ogółem: 38.67 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 32.24 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1196.55 mg; Blonnik: 26.21 g; W tym cukry: 98.95 g; WW: 29.92 Por; Potas: 3551.89 mg; Wapń: 458.47 mg; Fosfor: 1285.48 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 413.78 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-13 środa	Sniadanie	Zupa ml. z zacierką 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Bulka drożdżówka 1 szt	Kefir 150g 1 szt	Bulka drożdżówka 1 szt			Kefir 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml
	P.	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z gruszki 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bulka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Ph			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g					
		Kcal: 2064.32 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz ogółem: 38.20 g; Węglowodany ogółem: 301.92 g; Kw. tł. nasycone: 12.73 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1404.60 mg; Blonnik: 32.57 g; W tym cukry: 93.31 g; WW: 30.21 g; Por; Potas: 4397.13 mg; Wapń: 811.97 mg; Fosfor: 1337.26 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 299.27 mg;	Kcal: 2369.89 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz ogółem: 43.48 g; Węglowodany ogółem: 373.92 g; Kw. tł. nasycone: 14.21 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1608.79 mg; Blonnik: 27.95 g; W tym cukry: 107.12 g; WW: 37.56 g; Potas: 4639.85 mg; Wapń: 744.06 mg; Fosfor: 1402.66 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 315.83 mg;	Kcal: 2049.23 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz ogółem: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1181.34 mg; Blonnik: 38.75 g; W tym cukry: 51.57 g; WW: 28.22 g; Por; Potas: 4366.13 mg; Wapń: 539.70 mg; Fosfor: 1280.03 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 303.94 mg;	Kcal: 2534.73 kcal; Białko ogółem: 112.19 g; Tłuszcz ogółem: 46.22 g; Węglowodany ogółem: 380.66 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1690.39 mg; Blonnik: 40.26 g; W tym cukry: 109.13 g; WW: 38.08 g; Por; Potas: 4822.03 mg; Wapń: 857.83 mg; Fosfor: 1516.94 mg; Żelazo: 13.57 mg; Magnez: 336.65 mg;	Kcal: 2640.99 kcal; Białko ogółem: 84.01 g; Tłuszcz ogółem: 56.77 g; Węglowodany ogółem: 410.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.96 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1709.65 mg; Blonnik: 47.43 g; W tym cukry: 114.54 g; WW: 41.08 g; Por; Potas: 4789.21 mg; Wapń: 941.70 mg; Fosfor: 1380.81 mg; Żelazo: 13.39 mg; Magnez: 337.66 mg;	Kcal: 1869.00 kcal; Białko ogółem: 91.44 g; Tłuszcz ogółem: 34.45 g; Węglowodany ogółem: 280.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1192.71 mg; Blonnik: 23.92 g; W tym cukry: 89.18 g; WW: 28.10 g; Por; Potas: 3482.59 mg; Wapń: 444.76 mg; Fosfor: 1188.49 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 247.83 mg;	Kcal: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 278.01 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1013.76 mg; Blonnik: 26.86 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 27.88 g; Por; Potas: 4260.98 mg; Wapń: 414.22 mg; Fosfor: 1144.27 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 268.28 mg;	Kcal: 1605.00 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz ogółem: 30.55 g; Węglowodany ogółem: 225.79 g; Kw. tł. nasycone: 10.08 g; Sól: 2.55 g; Sód: 966.70 mg; Blonnik: 22.12 g; W tym cukry: 81.73 g; WW: 22.60 g; Por; Potas: 3559.59 mg; Wapń: 576.26 mg; Fosfor: 1226.49 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 251.81 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-14 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bulka pszenna krojona 20 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb żytni 30 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Pomarańcza 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Ą			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2072.82 kcal; Białko ogółem: 86.49 g; Tłuszcz ogółem: 52.46 g; Węglowodany ogółem: 272.35 g; Kw. tł. nasycone: 17.54 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1661.34 mg; Blonnik: 30.12 g; W tym cukry: 87.63 g; WW: 27.26 g; Por; Potas: 3117.28 mg; Wapń: 906.17 mg; Fosfor: 1329.12 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 265.13 mg;	Kcal: 2047.18 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1155.06 mg; Blonnik: 26.49 g; W tym cukry: 81.99 g; WW: 31.39 g; Por; Potas: 3230.55 mg; Wapń: 471.01 mg; Fosfor: 1103.62 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 262.05 mg;	Kcal: 2188.81 kcal; Białko ogółem: 86.65 g; Tłuszcz ogółem: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 248.31 g; Kw. tł. nasycone: 16.32 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1374.28 mg; Blonnik: 37.98 g; W tym cukry: 59.26 g; WW: 24.82 g; Por; Potas: 3168.77 mg; Wapń: 691.60 mg; Fosfor: 1021.07 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 225.38 mg;	Kcal: 2557.10 kcal; Białko ogółem: 104.44 g; Tłuszcz ogółem: 57.18 g; Węglowodany ogółem: 316.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.49 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1666.62 mg; Blonnik: 38.88 g; W tym cukry: 91.07 g; WW: 31.65 g; Por; Potas: 3409.88 mg; Wapń: 986.23 mg; Fosfor: 1493.20 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 324.71 mg;	Kcal: 2548.25 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 56.23 g; Węglowodany ogółem: 336.42 g; Kw. tł. nasycone: 16.06 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1609.22 mg; Blonnik: 44.81 g; W tym cukry: 90.43 g; WW: 33.68 g; Por; Potas: 3027.68 mg; Wapń: 974.76 mg; Fosfor: 1243.49 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 295.37 mg;	Kcal: 2003.20 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1129.03 mg; Blonnik: 28.31 g; W tym cukry: 90.94 g; WW: 27.40 g; Por; Potas: 3287.84 mg; Wapń: 627.91 mg; Fosfor: 1462.71 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 293.96 mg;	Kcal: 1923.44 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 4.16 g; Sód: 838.88 mg; Blonnik: 30.49 g; W tym cukry: 73.96 g; WW: 26.64 g; Por; Potas: 2867.97 mg; Wapń: 275.79 mg; Fosfor: 1043.78 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 221.55 mg;	Kcal: 1999.20 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Kw. tł. nasycone: 14.72 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1126.63 mg; Blonnik: 28.11 g; W tym cukry: 91.00 g; WW: 27.36 g; Por; Potas: 3163.04 mg; Wapń: 569.11 mg; Fosfor: 1432.91 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 275.36 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-15 piątek	Sniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
Ń			Sok warzywny 300ml 1 szt						
	Kcal: 2240.41 kcal; Białko ogółem: 75.92 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 313.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 8.26 g; Sód: 2326.96 mg; Blonnik: 32.92 g; W tym cukry: 95.38 g; WW: 31.46 g; Por: Potas: 4031.20 mg; Wapń: 435.36 mg; Fosfor: 742.74 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 301.17 mg;	Kcal: 2236.21 kcal; Białko ogółem: 78.39 g; Tłuszcz ogółem: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 362.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1458.70 mg; Blonnik: 28.81 g; W tym cukry: 121.63 g; WW: 36.66 g; Por: Potas: 4761.22 mg; Wapń: 563.34 mg; Fosfor: 894.78 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 302.52 mg;	Kcal: 1616.46 kcal; Białko ogółem: 83.02 g; Tłuszcz ogółem: 36.04 g; Węglowodany ogółem: 203.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.66 g; Sól: 8.63 g; Sód: 1947.39 mg; Blonnik: 28.23 g; W tym cukry: 38.04 g; WW: 20.40 g; Por: Potas: 3620.71 mg; Wapń: 387.69 mg; Fosfor: 727.04 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 232.75 mg;	Kcal: 2613.02 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz ogółem: 67.94 g; Węglowodany ogółem: 349.89 g; Kw. tł. nasycone: 14.63 g; Sól: 10.22 g; Sód: 2480.63 mg; Blonnik: 35.58 g; W tym cukry: 125.11 g; WW: 35.23 g; Por: Potas: 4712.10 mg; Wapń: 749.72 mg; Fosfor: 1156.56 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 348.25 mg;	Kcal: 2258.71 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 334.41 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2430.13 mg; Blonnik: 35.75 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 33.62 g; Por: Potas: 4678.30 mg; Wapń: 745.11 mg; Fosfor: 1130.86 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 342.14 mg;	Kcal: 1731.51 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1078.22 mg; Blonnik: 24.32 g; W tym cukry: 120.64 g; WW: 27.74 g; Por: Potas: 3794.40 mg; Wapń: 569.90 mg; Fosfor: 862.44 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 252.50 mg;	Kcal: 1994.45 kcal; Białko ogółem: 76.91 g; Tłuszcz ogółem: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 262.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.08 g; Sól: 5.69 g; Sód: 723.39 mg; Blonnik: 27.59 g; W tym cukry: 93.80 g; WW: 26.49 g; Por: Potas: 4202.47 mg; Wapń: 196.07 mg; Fosfor: 573.92 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 257.71 mg;	Kcal: 1731.51 kcal; Białko ogółem: 70.34 g; Tłuszcz ogółem: 31.25 g; Węglowodany ogółem: 274.52 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1078.22 mg; Blonnik: 24.32 g; W tym cukry: 120.64 g; WW: 27.74 g; Por: Potas: 3794.40 mg; Wapń: 569.90 mg; Fosfor: 862.44 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 252.50 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-16 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Serek kanapkowy 100 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II S		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 150 g			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Jabłko 1 szt		Kefir 150g 1 szt					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2376.79 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.68 g; Węglowodany ogółem: 274.77 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 4.63 g; Sód: 1451.15 mg; Błonnik: 32.82 g; W tym cukry: 77.98 g; WW: 27.52 g; Por: Potas: 3159.28 mg; Wapń: 433.18 mg; Fosfor: 943.87 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 212.10 mg;	Kcal: 2507.21 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz ogółem: 38.92 g; Węglowodany ogółem: 332.18 g; Kw. tł. nasycone: 37.41 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1492.91 mg; Błonnik: 26.45 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 33.32 g; Por: Potas: 2822.63 mg; Wapń: 810.15 mg; Fosfor: 1138.79 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 193.10 mg;	Kcal: 2431.03 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz ogółem: 62.06 g; Węglowodany ogółem: 237.66 g; Kw. tł. nasycone: 42.45 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1743.57 mg; Błonnik: 35.70 g; W tym cukry: 45.03 g; WW: 23.76 g; Por: Potas: 3183.33 mg; Wapń: 814.95 mg; Fosfor: 1116.36 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 206.18 mg;	Kcal: 2784.24 kcal; Białko ogółem: 130.20 g; Tłuszcz ogółem: 68.50 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g; Kw. tł. nasycone: 46.44 g; Sól: 7.15 g; Sód: 2048.88 mg; Błonnik: 33.25 g; W tym cukry: 94.75 g; WW: 29.62 g; Por: Potas: 3662.36 mg; Wapń: 1244.25 mg; Fosfor: 1496.19 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 265.91 mg;	Kcal: 2454.06 kcal; Białko ogółem: 74.89 g; Tłuszcz ogółem: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 297.90 g; Kw. tł. nasycone: 40.02 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1942.76 mg; Błonnik: 38.62 g; W tym cukry: 86.58 g; WW: 29.83 g; Por: Potas: 3028.41 mg; Wapń: 1015.97 mg; Fosfor: 1137.55 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 232.69 mg;	Kcal: 1984.23 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; Kw. tł. nasycone: 33.70 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1144.10 mg; Błonnik: 22.38 g; W tym cukry: 67.46 g; WW: 22.87 g; Por: Potas: 2552.95 mg; Wapń: 523.81 mg; Fosfor: 1054.53 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 180.82 mg;	Kcal: 2199.67 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz ogółem: 33.73 g; Węglowodany ogółem: 255.32 g; Kw. tł. nasycone: 33.92 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1089.79 mg; Błonnik: 28.97 g; W tym cukry: 60.29 g; WW: 25.53 g; Por: Potas: 2308.15 mg; Wapń: 400.19 mg; Fosfor: 817.48 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 149.28 mg;	Kcal: 1984.23 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz ogółem: 31.62 g; Węglowodany ogółem: 228.11 g; Kw. tł. nasycone: 33.70 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1144.10 mg; Błonnik: 22.38 g; W tym cukry: 67.46 g; WW: 22.87 g; Por: Potas: 2552.95 mg; Wapń: 523.81 mg; Fosfor: 1054.53 mg; Żelazo: 6.81 mg; Magnez: 180.82 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-17 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z jajka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S		Mus z gruszeki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszeki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml 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 pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g 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 Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml 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 pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml 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 pietruszkowy 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz ogółem: 44.11 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.11 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1751.75 mg; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 61.64 g; WW: 29.37 g; Por: Potas: 2776.73 mg; Wapń: 219.66 mg; Fosfor: 764.71 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 222.56 mg;	Kcal: 2192.44 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1156.60 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 80.36 g; WW: 34.24 g; Por: Potas: 3278.18 mg; Wapń: 230.61 mg; Fosfor: 768.05 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 202.88 mg;	Kcal: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz ogółem: 57.76 g; Węglowodany ogółem: 260.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1614.10 mg; Błonnik: 31.23 g; W tym cukry: 41.07 g; WW: 25.91 g; Por: Potas: 3172.27 mg; Wapń: 299.21 mg; Fosfor: 843.33 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 240.12 mg;	Kcal: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz ogółem: 46.86 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.30 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1759.03 mg; Błonnik: 33.63 g; W tym cukry: 77.47 g; WW: 32.63 g; Por: Potas: 3370.13 mg; Wapń: 292.03 mg; Fosfor: 905.89 mg; Żelazo: 11.66 mg; Magnez: 266.94 mg;	Kcal: 2301.72 kcal; Białko ogółem: 56.64 g; Tłuszcz ogółem: 56.84 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1681.83 mg; Błonnik: 40.13 g; W tym cukry: 76.54 g; WW: 34.22 g; Por: Potas: 2926.06 mg; Wapń: 283.51 mg; Fosfor: 625.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 235.30 mg;	Kcal: 1777.32 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.89 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.86 g; Por: Potas: 2713.79 mg; Wapń: 195.12 mg; Fosfor: 790.84 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 177.80 mg;	Kcal: 2181.67 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1019.40 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 83.80 g; WW: 30.36 g; Por: Potas: 3276.58 mg; Wapń: 227.01 mg; Fosfor: 767.25 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 208.88 mg;	Kcal: 1777.32 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.89 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.86 g; Por: Potas: 2713.79 mg; Wapń: 195.12 mg; Fosfor: 790.84 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 177.80 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-18 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki pasceczki 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g Salata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Gruszka 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g	Zupa kukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa kukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P.	Gruszka 1 szt	Galaretki owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Galaretki owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Galaretki owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
Ź	Sok warzywny 300ml 1 szt								
	Kcal: 2180.86 kcal; Białko ogółem: 86.00 g; Tłuszcz ogółem: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 294.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.05 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1743.05 mg; Błonnik: 32.48 g; W tym cukry: 79.31 g; WW: 29.62 g; Por: Potas: 3907.29 mg; Wapń: 843.77 mg; Fosfor: 1243.76 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 289.58 mg;	Kcal: 1843.98 kcal; Białko ogółem: 86.18 g; Tłuszcz ogółem: 28.80 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; Kw. tł. nasycone: 6.72 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1030.34 mg; Błonnik: 21.52 g; W tym cukry: 54.48 g; WW: 28.91 g; Por: Potas: 3874.07 mg; Wapń: 433.69 mg; Fosfor: 850.03 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 285.81 mg;	Kcal: 1896.00 kcal; Białko ogółem: 87.09 g; Tłuszcz ogółem: 43.40 g; Węglowodany ogółem: 213.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.79 g; Sól: 7.87 g; Sód: 1585.89 mg; Błonnik: 33.96 g; W tym cukry: 41.94 g; WW: 21.48 g; Por: Potas: 3829.06 mg; Wapń: 665.60 mg; Fosfor: 1058.71 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 263.55 mg;	Kcal: 2522.57 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz ogółem: 59.03 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Kw. tł. nasycone: 16.05 g; Sól: 8.38 g; Sód: 1743.83 mg; Błonnik: 37.46 g; W tym cukry: 79.64 g; WW: 30.92 g; Por: Potas: 3921.19 mg; Wapń: 847.63 mg; Fosfor: 1245.44 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 290.96 mg;	Kcal: 2451.60 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz ogółem: 50.58 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1636.35 mg; Błonnik: 41.64 g; W tym cukry: 79.85 g; WW: 33.80 g; Por: Potas: 3541.84 mg; Wapń: 841.41 mg; Fosfor: 1041.08 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 266.78 mg;	Kcal: 1788.32 kcal; Białko ogółem: 79.87 g; Tłuszcz ogółem: 24.72 g; Węglowodany ogółem: 220.83 g; Kw. tł. nasycone: 30.56 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1113.59 mg; Błonnik: 21.04 g; W tym cukry: 72.23 g; WW: 22.23 g; Por: Potas: 3304.67 mg; Wapń: 395.93 mg; Fosfor: 1037.04 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 228.10 mg;	Kcal: 1717.99 kcal; Białko ogółem: 90.68 g; Tłuszcz ogółem: 28.63 g; Węglowodany ogółem: 230.14 g; Kw. tł. nasycone: 5.84 g; Sól: 5.82 g; Sód: 902.01 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 23.24 g; Por: Potas: 3891.00 mg; Wapń: 283.84 mg; Fosfor: 870.70 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 294.66 mg;	Kcal: 1753.72 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz ogółem: 27.38 g; Węglowodany ogółem: 201.65 g; Kw. tł. nasycone: 30.49 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1110.18 mg; Błonnik: 17.47 g; W tym cukry: 55.40 g; WW: 20.35 g; Por: Potas: 3104.07 mg; Wapń: 375.53 mg; Fosfor: 1011.54 mg; Żelazo: 6.91 mg; Magnez: 214.47 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-19 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś			Sałatka brokułowa z jajkiem 200 g			Biszkopty 30 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Grejpfrut 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Grejpfrut 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt		Kefir 150g 1 szt	Sok warzywny 300ml 1 szt	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Kefir 150g 1 szt Pestki dyni 10 g					
		Kcal: 2152.92 kcal; Białko ogółem: 79.86 g; Tłuszcz ogółem: 39.95 g; Węglowodany ogółem: 326.92 g; Kw. tł. nasycone: 15.40 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1362.93 mg; Blonnik: 30.61 g; W tym cukry: 124.24 g; WW: 32.76 Por; Potas: 3598.66 mg; Wapń: 866.65 mg; Fosfor: 1152.92 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 252.93 mg;	Kcal: 2182.17 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz ogółem: 38.79 g; Węglowodany ogółem: 328.61 g; Kw. tł. nasycone: 14.78 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1485.64 mg; Blonnik: 21.29 g; W tym cukry: 107.98 g; WW: 33.04 Por; Potas: 3296.52 mg; Wapń: 807.18 mg; Fosfor: 1107.70 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 222.86 mg;	Kcal: 2014.90 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz ogółem: 40.95 g; Węglowodany ogółem: 270.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 5.02 g; Sód: 978.85 mg; Blonnik: 39.33 g; W tym cukry: 52.68 g; WW: 27.13 Por; Potas: 4028.47 mg; Wapń: 525.66 mg; Fosfor: 1253.30 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 358.68 mg;	Kcal: 2377.59 kcal; Białko ogółem: 100.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Kw. tł. nasycone: 17.68 g; Sól: 6.51 g; Sód: 1560.27 mg; Blonnik: 33.54 g; W tym cukry: 115.33 g; WW: 33.05 Por; Potas: 3749.76 mg; Wapń: 882.63 mg; Fosfor: 1208.11 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 264.18 mg;	Kcal: 2246.52 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz ogółem: 49.16 g; Węglowodany ogółem: 329.17 g; Kw. tł. nasycone: 16.20 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1560.27 mg; Blonnik: 33.54 g; W tym cukry: 114.92 g; WW: 33.00 Por; Potas: 3749.76 mg; Wapń: 882.63 mg; Fosfor: 1208.11 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 264.18 mg;	Kcal: 1866.15 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.23 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1170.83 mg; Blonnik: 21.90 g; W tym cukry: 104.99 g; WW: 25.52 Por; Potas: 3080.44 mg; Wapń: 774.94 mg; Fosfor: 1127.97 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 208.59 mg;	Kcal: 2037.28 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz ogółem: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 4.81 g; Sód: 972.11 mg; Blonnik: 21.91 g; W tym cukry: 60.77 g; WW: 26.56 Por; Potas: 3005.88 mg; Wapń: 378.07 mg; Fosfor: 1019.59 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 213.45 mg;	Kcal: 1866.15 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 254.65 g; Kw. tł. nasycone: 14.23 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1170.83 mg; Blonnik: 21.90 g; W tym cukry: 104.99 g; WW: 25.52 Por; Potas: 3080.44 mg; Wapń: 774.94 mg; Fosfor: 1127.97 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 208.59 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-20 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 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 pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (kukinia, marchew, papryka) 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2310.70 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz ogółem: 51.77 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; Kw. tł. nasycone: 11.47 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1431.18 mg; Błonnik: 30.13 g; W tym cukry: 106.36 g; WW: 34.40 Por; Potas: 3499.33 mg; Wapń: 414.71 mg; Fosfor: 895.38 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 299.47 mg;	Kcal: 2223.95 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.49 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1507.10 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 119.61 g; WW: 35.38 Por; Potas: 4025.11 mg; Wapń: 553.91 mg; Fosfor: 987.74 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 315.32 mg;	Kcal: 1946.65 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz ogółem: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 246.43 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1615.27 mg; Błonnik: 28.52 g; W tym cukry: 41.26 g; WW: 24.69 Por; Potas: 3270.90 mg; Wapń: 661.79 mg; Fosfor: 994.42 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 250.62 mg;	Kcal: 2635.19 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz ogółem: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g; Kw. tł. nasycone: 19.96 g; Sól: 7.47 g; Sód: 1952.76 mg; Błonnik: 31.03 g; W tym cukry: 127.35 g; WW: 37.03 Por; Potas: 3819.86 mg; Wapń: 1004.38 mg; Fosfor: 1309.04 mg; Żelazo: 11.92 mg; Magnez: 338.28 mg;	Kcal: 2510.29 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; Kw. tł. nasycone: 18.21 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1896.73 mg; Błonnik: 32.93 g; W tym cukry: 129.64 g; WW: 36.10 Por; Potas: 3701.07 mg; Wapń: 1010.16 mg; Fosfor: 1191.10 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 330.90 mg;	Kcal: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1224.63 mg; Błonnik: 21.86 g; W tym cukry: 137.07 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3651.65 mg; Wapń: 785.80 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 316.99 mg;	Kcal: 2076.70 kcal; Białko ogółem: 73.30 g; Tłuszcz ogółem: 42.89 g; Węglowodany ogółem: 306.25 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1176.00 mg; Błonnik: 28.99 g; W tym cukry: 94.22 g; WW: 30.84 Por; Potas: 3756.21 mg; Wapń: 195.91 mg; Fosfor: 718.84 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 283.22 mg;	Kcal: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1224.63 mg; Błonnik: 21.86 g; W tym cukry: 137.07 g; WW: 30.60 Por; Potas: 3651.65 mg; Wapń: 785.80 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 316.99 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II S		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 1 szt		Bułka drożdżówka 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 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 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ĉ		Koktajl warzywny 200 ml					
	Kcal: 1931.10 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g; Kw. tł. nasycone: 9.04 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1214.73 mg; Błonnik: 31.33 g; W tym cukry: 82.92 g; WW: 27.69 g; Por: Potas: 3456.35 mg; Wapń: 585.38 mg; Fosfor: 1150.13 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 269.56 mg;	Kcal: 2364.98 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz ogółem: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.49 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1556.89 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 108.26 g; WW: 37.45 g; Por: Potas: 4253.94 mg; Wapń: 667.39 mg; Fosfor: 1429.45 mg; Żelazo: 13.45 mg; Magnez: 291.19 mg;	Kcal: 1938.35 kcal; Białko ogółem: 99.09 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 278.03 g; Kw. tł. nasycone: 9.32 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1208.53 mg; Błonnik: 41.88 g; W tym cukry: 66.55 g; WW: 27.70 g; Por: Potas: 4202.65 mg; Wapń: 498.94 mg; Fosfor: 1206.84 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 273.28 mg;	Kcal: 2538.88 kcal; Białko ogółem: 122.82 g; Tłuszcz ogółem: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 367.93 g; Kw. tł. nasycone: 14.62 g; Sól: 7.69 g; Sód: 1590.59 mg; Błonnik: 40.78 g; W tym cukry: 107.78 g; WW: 36.80 g; Por: Potas: 4283.95 mg; Wapń: 767.50 mg; Fosfor: 1593.13 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 331.03 mg;	Kcal: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1510.53 mg; Błonnik: 41.11 g; W tym cukry: 105.83 g; WW: 37.11 g; Por: Potas: 3729.35 mg; Wapń: 753.53 mg; Fosfor: 1301.23 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 294.01 mg;	Kcal: 2006.36 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1278.07 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 105.24 g; WW: 28.67 g; Por: Potas: 3790.77 mg; Wapń: 657.24 mg; Fosfor: 1408.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 268.08 mg;	Kcal: 1920.85 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1084.86 mg; Błonnik: 30.07 g; W tym cukry: 75.10 g; WW: 28.18 g; Por: Potas: 3585.46 mg; Wapń: 214.56 mg; Fosfor: 980.97 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 233.29 mg;	Kcal: 2006.36 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1278.07 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 105.24 g; WW: 28.67 g; Por: Potas: 3790.77 mg; Wapń: 657.24 mg; Fosfor: 1408.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 268.08 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-22 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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 Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II S		Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2462.63 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz ogółem: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.24 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1918.11 mg; Błonnik: 27.54 g; W tym cukry: 82.58 g; WW: 29.56 g; Por.: Potas: 3305.96 mg; Wapń: 1018.87 mg; Fosfor: 1114.97 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 253.97 mg;	Kcal: 2418.57 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz ogółem: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1081.63 mg; Błonnik: 25.56 g; W tym cukry: 122.14 g; WW: 36.76 g; Por.: Potas: 4336.47 mg; Wapń: 613.96 mg; Fosfor: 897.59 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 305.88 mg;	Kcal: 2082.40 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz ogółem: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 230.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.99 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1718.48 mg; Błonnik: 29.62 g; W tym cukry: 42.38 g; WW: 23.02 g; Por.: Potas: 3143.46 mg; Wapń: 777.36 mg; Fosfor: 758.09 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 185.79 mg;	Kcal: 2752.20 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz ogółem: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1920.11 mg; Błonnik: 30.94 g; W tym cukry: 121.39 g; WW: 34.41 g; Por.: Potas: 4095.96 mg; Wapń: 1030.87 mg; Fosfor: 1154.97 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 319.97 mg;	Kcal: 2734.93 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.30 mg; Błonnik: 28.18 g; W tym cukry: 125.06 g; WW: 40.07 g; Por.: Potas: 3315.98 mg; Wapń: 1178.10 mg; Fosfor: 1270.01 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 340.33 mg;	Kcal: 1966.61 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 2.39 g; Sód: 770.17 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 117.17 g; WW: 29.27 g; Por.: Potas: 4001.27 mg; Wapń: 542.56 mg; Fosfor: 946.88 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 294.07 mg;	Kcal: 2201.13 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 3.50 g; Sód: 935.10 mg; Błonnik: 27.51 g; W tym cukry: 107.03 g; WW: 30.50 g; Por.: Potas: 3987.40 mg; Wapń: 196.11 mg; Fosfor: 646.66 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 261.53 mg;	Kcal: 1966.61 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 2.39 g; Sód: 770.17 mg; Błonnik: 23.47 g; W tym cukry: 117.17 g; WW: 29.27 g; Por.: Potas: 4001.27 mg; Wapń: 542.56 mg; Fosfor: 946.88 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 294.07 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-23 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	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 Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 150 g Dyńka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 100 g Dyńka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Dyńka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Ryż biały na sypko 100 g Dyńka duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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 (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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 Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 5 g					
	Kcal: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1839.08 mg; Blonnik: 34.20 g; W tym cukry: 78.44 g; WW: 27.28 g; Por.: Potas: 3363.98 mg; Wapń: 562.58 mg; Fosfor: 1147.72 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 307.06 mg;	Kcal: 2508.82 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz ogółem: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1124.02 mg; Blonnik: 32.66 g; W tym cukry: 103.56 g; WW: 40.65 g; Por.: Potas: 4050.03 mg; Wapń: 793.23 mg; Fosfor: 1406.76 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 307.97 mg;	Kcal: 2171.38 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 7.68 g; Sód: 1989.20 mg; Blonnik: 35.21 g; W tym cukry: 38.06 g; WW: 24.89 g; Por.: Potas: 3145.83 mg; Wapń: 802.14 mg; Fosfor: 1426.17 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 311.83 mg;	Kcal: 2666.03 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1926.91 mg; Blonnik: 39.68 g; W tym cukry: 95.57 g; WW: 38.14 g; Por.: Potas: 3776.83 mg; Wapń: 630.18 mg; Fosfor: 1426.17 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 350.94 mg;	Kcal: 2457.77 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1847.11 mg; Blonnik: 40.68 g; W tym cukry: 99.42 g; WW: 32.12 g; Por.: Potas: 3670.49 mg; Wapń: 731.26 mg; Fosfor: 1460.30 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 321.54 mg;	Kcal: 2133.23 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz ogółem: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 2.23 g; Sód: 851.25 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 99.42 g; WW: 28.85 g; Por.: Potas: 3670.49 mg; Wapń: 731.26 mg; Fosfor: 1460.30 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 292.83 mg;	Kcal: 2061.35 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz ogółem: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 4.70 g; Sód: 931.92 mg; Blonnik: 33.99 g; W tym cukry: 82.90 g; WW: 28.85 g; Por.: Potas: 3331.33 mg; Wapń: 355.13 mg; Fosfor: 888.26 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 216.67 mg;	Kcal: 2016.58 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz ogółem: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 2.14 g; Sód: 816.14 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 99.42 g; WW: 32.12 g; Por.: Potas: 3430.25 mg; Wapń: 728.18 mg; Fosfor: 1350.03 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 279.90 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-24 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II Ś	Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko gotowane 150 g	
Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml 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 grysikowa b/ml 400 ml 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 400 ml 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 z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml 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 z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml 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		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	
Pn	Salatka z brokuła 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; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 28.38 g; Por: 3820.64 mg; Wapń: 528.74 mg; Fosfor: 1061.11 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 296.84 mg;	Kcal: 2536.56 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; Kw. tł. nasycone: 37.43 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1622.96 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 88.07 g; WW: 34.51 g; Por: 4119.32 mg; Wapń: 541.08 mg; Fosfor: 1163.76 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 262.12 mg;	Kcal: 2357.53 kcal; Białko ogółem: 80.68 g; Tłuszcz ogółem: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 235.63 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1845.86 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 53.02 g; WW: 23.56 g; Por: 4025.31 mg; Wapń: 322.99 mg; Fosfor: 856.14 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 253.49 mg;	Kcal: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz ogółem: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 8.30 g; Sód: 2229.43 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 92.15 g; WW: 30.48 g; Por: 4087.64 mg; Wapń: 589.74 mg; Fosfor: 1197.61 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 309.34 mg;	Kcal: 2452.68 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz ogółem: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 36.30 g; Sól: 6.15 g; Sód: 2177.55 mg; Błonnik: 31.81 g; W tym cukry: 93.51 g; WW: 31.67 g; Por: 4043.88 mg; Wapń: 620.75 mg; Fosfor: 1018.46 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 303.59 mg;	Kcal: 2106.46 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1340.70 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 25.30 g; Por: 2632.70 mg; Wapń: 226.86 mg; Fosfor: 788.44 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 174.59 mg;	Kcal: 2458.90 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; Kw. tł. nasycone: 35.05 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1455.88 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 78.69 g; WW: 31.91 g; Por: 3710.54 mg; Wapń: 259.96 mg; Fosfor: 921.12 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 224.92 mg;	Kcal: 2106.46 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1340.70 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 25.30 g; Por: 2632.70 mg; Wapń: 226.86 mg; Fosfor: 788.44 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 174.59 mg;	

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,