

		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.
2026-04-13 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 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 (pszenno-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 (pszenno-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 (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 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 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 (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 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II S		Mus z gruszeki 150 g		Gruszka 1 szt			Mus z gruszeki 150 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 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 z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa grysikowa 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 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-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 (pszenno-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 (pszenno-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 (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 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 Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2191.75 kcal; Białko ogółem: 86.79 g; Tłuszcz ogółem: 55.17 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; Kw. tł. nasycone: 16.28 g; Sól: 6.34 g; Sód: 1644.18 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 80.45 g; WW: 29.71 Por; Potas: 3939.57 mg; Wapń: 892.80 mg; Fosfor: 1253.66 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 288.04 mg;	Kcal: 1963.70 kcal; Białko ogółem: 83.99 g; Tłuszcz ogółem: 26.32 g; Węglowodany ogółem: 324.55 g; Kw. tł. nasycone: 6.82 g; Sól: 5.84 g; Sód: 990.65 mg; Błonnik: 23.08 g; W tym cukry: 71.81 g; WW: 32.68 Por; Potas: 3702.13 mg; Wapń: 433.13 mg; Fosfor: 831.05 mg; Żelazo: 12.31 mg; Magnez: 279.29 mg;	Kcal: 2022.30 kcal; Białko ogółem: 92.76 g; Tłuszcz ogółem: 52.47 g; Węglowodany ogółem: 219.66 g; Kw. tł. nasycone: 13.91 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1487.62 mg; Błonnik: 35.10 g; W tym cukry: 43.41 g; WW: 22.07 Por; Potas: 4019.94 mg; Wapń: 740.83 mg; Fosfor: 1225.42 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 333.81 mg;	Kcal: 2533.46 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 59.36 g; Węglowodany ogółem: 308.18 g; Kw. tł. nasycone: 16.28 g; Sól: 8.25 g; Sód: 1644.97 mg; Błonnik: 37.40 g; W tym cukry: 80.77 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3953.47 mg; Wapń: 896.66 mg; Fosfor: 1255.34 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 289.43 mg;	Kcal: 2462.50 kcal; Białko ogółem: 72.24 g; Tłuszcz ogółem: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 337.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.91 g; Sól: 4.67 g; Sód: 1537.48 mg; Błonnik: 41.58 g; W tym cukry: 80.98 g; WW: 33.89 Por; Potas: 3574.12 mg; Wapń: 890.43 mg; Fosfor: 1050.99 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 265.24 mg;	Kcal: 1572.81 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz ogółem: 23.62 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; Kw. tł. nasycone: 8.35 g; Sól: 2.02 g; Sód: 730.00 mg; Błonnik: 19.66 g; W tym cukry: 72.30 g; WW: 23.20 Por; Potas: 3086.49 mg; Wapń: 417.16 mg; Fosfor: 1105.73 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 213.13 mg;	Kcal: 1777.89 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz ogółem: 25.97 g; Węglowodany ogółem: 255.01 g; Kw. tł. nasycone: 5.92 g; Sól: 5.59 g; Sód: 857.13 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 68.11 g; WW: 25.64 Por; Potas: 3561.16 mg; Wapń: 278.27 mg; Fosfor: 823.57 mg; Żelazo: 11.86 mg; Magnez: 279.18 mg;	Kcal: 1596.01 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz ogółem: 23.70 g; Węglowodany ogółem: 235.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.36 g; Sól: 2.01 g; Sód: 730.80 mg; Błonnik: 20.50 g; W tym cukry: 76.26 g; WW: 23.76 Por; Potas: 3133.69 mg; Wapń: 421.96 mg; Fosfor: 1111.73 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 216.30 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.	
2026-04-14 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 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 dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 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 dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	<b>II S</b>		Biszkopty 30 g	Salatka brokułowa z jajkiem 200 g			Biszkopty 30 g		
	<b>Obiad</b>	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryz brazowy na sypko 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Ryz biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Grejfrut 150 g	Kefir 150g 1 szt	Grejfrut 150 g	Kefir 150g 1 szt				
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-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 Rzodkiewka czerwona 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 Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka 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 (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka 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
<b>Fi</b>	Kefir 150g 1 szt								
	Kcal: 2270.24 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz ogółem: 56.96 g; Węglowodany ogółem: 309.27 g; Kw. tł. nasycone: 25.27 g; Sól: 4.56 g; Kw. Sód: 1328.74 mg; Błonnik: 26.57 g; W tym cukry: 100.05 g; WW: 31.04 Por; Potas: 2647.96 mg; Wapń: 866.43 mg; Fosfor: 1177.69 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 261.49 mg;	Kcal: 2376.49 kcal; Białko ogółem: 96.40 g; Tłuszcz ogółem: 58.71 g; Węglowodany ogółem: 319.12 g; Kw. tł. nasycone: 26.40 g; Sól: 4.51 g; Kw. Sód: 1316.44 mg; Błonnik: 17.10 g; W tym cukry: 91.23 g; WW: 32.11 Por; Potas: 2407.32 mg; Wapń: 964.47 mg; Fosfor: 1233.47 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 243.41 mg;	Kcal: 1947.04 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 5.01 g; Kw. Sód: 990.45 mg; Błonnik: 40.56 g; W tym cukry: 43.06 g; WW: 26.82 Por; Potas: 3437.17 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 1303.36 mg; Żelazo: 11.14 mg; Magnez: 339.27 mg;	Kcal: 2561.00 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz ogółem: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g; Kw. tł. nasycone: 29.12 g; Sól: 6.14 g; Kw. Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 32.36 g; W tym cukry: 99.64 g; WW: 32.60 Por; Potas: 3108.76 mg; Wapń: 1057.59 mg; Fosfor: 1431.97 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 307.67 mg;	Kcal: 2429.93 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; Kw. tł. nasycone: 27.64 g; Sól: 4.15 g; Kw. Sód: 1392.72 mg; Błonnik: 32.36 g; W tym cukry: 99.23 g; WW: 32.55 Por; Potas: 3108.76 mg; Wapń: 1057.59 mg; Fosfor: 1431.97 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 307.67 mg;	Kcal: 2051.47 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz ogółem: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 25.76 g; Sól: 3.00 g; Kw. Sód: 1014.64 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 89.76 g; WW: 24.59 Por; Potas: 2467.84 mg; Wapń: 940.66 mg; Fosfor: 1245.63 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 226.40 mg;	Kcal: 2071.48 kcal; Białko ogółem: 104.00 g; Tłuszcz ogółem: 34.49 g; Węglowodany ogółem: 266.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.53 g; Sól: 4.96 g; Kw. Sód: 946.47 mg; Błonnik: 20.09 g; W tym cukry: 57.72 g; WW: 26.69 Por; Potas: 2296.48 mg; Wapń: 379.60 mg; Fosfor: 1058.41 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 223.45 mg;	Kcal: 2051.47 kcal; Białko ogółem: 88.92 g; Tłuszcz ogółem: 57.51 g; Węglowodany ogółem: 244.78 g; Kw. tł. nasycone: 25.76 g; Sól: 3.00 g; Kw. Sód: 1014.64 mg; Błonnik: 18.38 g; W tym cukry: 89.76 g; WW: 24.59 Por; Potas: 2467.84 mg; Wapń: 940.66 mg; Fosfor: 1245.63 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 226.40 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.			
2026-04-15 środa	<b>Śniadanie</b>	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 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 dębowa 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa 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 (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 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 (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 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 (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka dębowa 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 (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 Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		
	<b>II Ś</b>	Banan 1 szt	Mandarynka 150 g		Banan 1 szt						
	<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 Kasza gryczana 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 Kasza gryczana 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml		
	<b>P</b>	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g					Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	<b>Kolacja</b>	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 Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszemno-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 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 Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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		
<b>Pn</b>			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: 2052.51 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz ogółem: 49.97 g; Węglowodany ogółem: 285.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1644.83 mg; Błonnik: 32.07 g; W tym cukry: 73.21 g; WW: 28.63 Por; Potas: 3429.07 mg; Wapń: 451.89 mg; Fosfor: 1008.53 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 335.31 mg;	Kcal: 2575.92 kcal; Białko ogółem: 91.38 g; Tłuszcz ogółem: 47.65 g; Węglowodany ogółem: 425.44 g; Kw. tł. nasycone: 11.99 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1546.98 mg; Błonnik: 30.99 g; W tym cukry: 118.73 g; WW: 42.80 Por; Potas: 4245.10 mg; Wapń: 619.83 mg; Fosfor: 1253.85 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 421.17 mg;	Kcal: 1956.66 kcal; Białko ogółem: 87.03 g; Tłuszcz ogółem: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 249.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.26 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1637.53 mg; Błonnik: 32.57 g; W tym cukry: 43.41 g; WW: 24.92 Por; Potas: 3467.10 mg; Wapń: 689.60 mg; Fosfor: 1105.37 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 320.97 mg;	Kcal: 2874.29 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz ogółem: 65.34 g; Węglowodany ogółem: 423.61 g; Kw. tł. nasycone: 19.99 g; Sól: 8.11 g; Sód: 1999.21 mg; Błonnik: 36.91 g; W tym cukry: 125.93 g; WW: 42.54 Por; Potas: 4407.30 mg; Wapń: 1105.06 mg; Fosfor: 1570.29 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 451.02 mg;	Kcal: 2718.22 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz ogółem: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 431.66 g; Kw. tł. nasycone: 17.38 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1986.26 mg; Błonnik: 42.55 g; W tym cukry: 129.35 g; WW: 43.35 Por; Potas: 4408.27 mg; Wapń: 1127.19 mg; Fosfor: 1512.12 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 457.56 mg;	Kcal: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1261.97 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 135.39 g; WW: 37.14 Por; Potas: 4116.40 mg; Wapń: 858.22 mg; Fosfor: 1419.45 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 389.86 mg;	Kcal: 2094.12 kcal; Białko ogółem: 77.20 g; Tłuszcz ogółem: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.06 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1192.08 mg; Błonnik: 31.59 g; W tym cukry: 96.91 g; WW: 31.09 Por; Potas: 3848.50 mg; Wapń: 202.33 mg; Fosfor: 857.85 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 369.17 mg;	Kcal: 2372.27 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz ogółem: 49.39 g; Węglowodany ogółem: 368.58 g; Kw. tł. nasycone: 15.08 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1261.97 mg; Błonnik: 25.25 g; W tym cukry: 135.39 g; WW: 37.14 Por; Potas: 4116.40 mg; Wapń: 858.22 mg; Fosfor: 1419.45 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 389.86 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.
<b>Śniadanie</b>	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	Herbata czarna 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 Pasta z twarogu i buraka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 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 Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna 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 Pomidor b/skóry 80 g
<b>II S</b>		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobiony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
<b>P</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-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 Ogórek kiszony 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 żytni 70 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 kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 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 kiszony 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
<b>Ń</b>			Koktajl warzywny 200 ml					
	Kcal: 1927.87 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz ogółem: 35.76 g; Węglowodany ogółem: 269.50 g; Kw. tł. nasycone: 11.36 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1822.71 mg; Błonnik: 28.77 g; W tym cukry: 93.00 g; WW: 27.16 Por; Potas: 4190.17 mg; Wapń: 619.14 mg; Fosfor: 1254.88 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 316.51 mg;	Kcal: 2337.29 kcal; Białko ogółem: 110.22 g; Tłuszcz ogółem: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 362.56 g; Kw. tł. nasycone: 13.93 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1558.09 mg; Błonnik: 28.15 g; W tym cukry: 113.53 g; WW: 36.62 Por; Potas: 4984.29 mg; Wapń: 707.80 mg; Fosfor: 1403.89 mg; Żelazo: 14.14 mg; Magnez: 306.48 mg;	Kcal: 2060.85 kcal; Białko ogółem: 97.25 g; Tłuszcz ogółem: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 8.25 g; Sód: 1608.36 mg; Błonnik: 36.99 g; W tym cukry: 80.11 g; WW: 25.70 Por; Potas: 4382.83 mg; Wapń: 484.68 mg; Fosfor: 1072.37 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 289.98 mg;	Kcal: 2670.98 kcal; Białko ogółem: 120.80 g; Tłuszcz ogółem: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 9.71 g; Sód: 2155.37 mg; Błonnik: 36.87 g; W tym cukry: 112.35 g; WW: 35.09 Por; Potas: 4564.07 mg; Wapń: 708.26 mg; Fosfor: 1430.57 mg; Żelazo: 13.09 mg; Magnez: 343.27 mg;	Kcal: 2510.24 kcal; Białko ogółem: 82.80 g; Tłuszcz ogółem: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 351.88 g; Kw. tł. nasycone: 13.30 g; Sól: 6.49 g; Sód: 2075.31 mg; Błonnik: 37.20 g; W tym cukry: 110.40 g; WW: 35.50 Por; Potas: 4009.47 mg; Wapń: 694.29 mg; Fosfor: 1138.68 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 306.26 mg;	Kcal: 1996.63 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz ogółem: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1271.15 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 110.04 g; WW: 28.57 Por; Potas: 4349.95 mg; Wapń: 661.63 mg; Fosfor: 1395.37 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 277.20 mg;	Kcal: 1788.46 kcal; Białko ogółem: 81.33 g; Tłuszcz ogółem: 29.74 g; Węglowodany ogółem: 257.53 g; Kw. tł. nasycone: 5.86 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1094.54 mg; Błonnik: 27.79 g; W tym cukry: 81.35 g; WW: 25.98 Por; Potas: 4282.98 mg; Wapń: 281.07 mg; Fosfor: 932.85 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 248.66 mg;	Kcal: 1996.63 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz ogółem: 41.18 g; Węglowodany ogółem: 282.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.66 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1271.15 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 110.04 g; WW: 28.57 Por; Potas: 4349.95 mg; Wapń: 661.63 mg; Fosfor: 1395.37 mg; Żelazo: 12.65 mg; Magnez: 277.20 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.	
2026-04-17 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 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 Pyzdra szynkowa 50 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
	<b>II S</b>		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g	Banan 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej 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 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 kiszanej 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) 300 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g 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 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
	<b>P</b>	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt 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 Szynka dębowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	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
	<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2606.19 kcal; Białko ogółem: 88.75 g; Tłuszcz ogółem: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Kw. tł. nasycone: 19.46 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1919.03 mg; Błonnik: 29.90 g; W tym cukry: 110.62 g; WW: 33.13 Por; Potas: 4026.20 mg; Wapń: 1028.75 mg; Fosfor: 1150.29 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 318.41 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 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 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 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 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 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 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 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. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-04-18 sobota	<b>Śniadanie</b>	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 Chleb żytni 30 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
	<b>II Ś</b>	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g			
	<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	<b>P</b>	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Orzechy włoskie 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś 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 Pierś 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 Pierś 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 Pierś 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 Pierś 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
	<b>Pt</b>			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: 2006.15 kcal; Białko ogółem: 97.67 g; Tłuszcz ogółem: 35.68 g; Węglowodany ogółem: 278.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1876.79 mg; Błonnik: 31.68 g; W tym cukry: 82.80 g; WW: 27.94 Por; Potas: 3216.56 mg; Wapń: 678.71 mg; Fosfor: 1261.30 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 316.95 mg;	Kcal: 2109.05 kcal; Białko ogółem: 102.44 g; Tłuszcz ogółem: 28.48 g; Węglowodany ogółem: 339.05 g; Kw. tł. nasycone: 9.10 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1080.33 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 108.76 g; WW: 34.15 Por; Potas: 3862.71 mg; Wapń: 737.76 mg; Fosfor: 1288.75 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 298.96 mg;	Kcal: 2145.14 kcal; Białko ogółem: 104.59 g; Tłuszcz ogółem: 56.20 g; Węglowodany ogółem: 253.59 g; Kw. tł. nasycone: 9.72 g; Sól: 6.96 g; Sód: 1700.80 mg; Błonnik: 36.08 g; W tym cukry: 38.31 g; WW: 25.26 Por; Potas: 3100.16 mg; Wapń: 355.82 mg; Fosfor: 973.62 mg; Żelazo: 8.87 mg; Magnez: 274.23 mg;	Kcal: 2266.27 kcal; Białko ogółem: 111.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.73 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 7.38 g; Sód: 1883.22 mg; Błonnik: 38.42 g; W tym cukry: 100.77 g; WW: 31.65 Por; Potas: 3589.51 mg; Wapń: 746.67 mg; Fosfor: 1308.15 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 341.93 mg;	Kcal: 2156.59 kcal; Białko ogółem: 82.46 g; Tłuszcz ogółem: 35.60 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g; Kw. tł. nasycone: 11.17 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1826.38 mg; Błonnik: 39.42 g; W tym cukry: 100.21 g; WW: 31.40 Por; Potas: 3215.15 mg; Wapń: 741.77 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 307.63 mg;	Kcal: 1733.46 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz ogółem: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; Kw. tł. nasycone: 8.86 g; Sól: 2.13 g; Sód: 807.56 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 104.63 g; WW: 25.62 Por; Potas: 3483.17 mg; Wapń: 675.79 mg; Fosfor: 1342.28 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 283.83 mg;	Kcal: 2036.97 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz ogółem: 33.59 g; Węglowodany ogółem: 291.28 g; Kw. tł. nasycone: 7.04 g; Sól: 4.62 g; Sód: 900.82 mg; Błonnik: 34.36 g; W tym cukry: 82.95 g; WW: 29.25 Por; Potas: 3234.11 mg; Wapń: 329.83 mg; Fosfor: 872.81 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 224.33 mg;	Kcal: 1733.46 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz ogółem: 27.34 g; Węglowodany ogółem: 254.57 g; Kw. tł. nasycone: 8.86 g; Sól: 2.13 g; Sód: 807.56 mg; Błonnik: 26.56 g; W tym cukry: 104.63 g; WW: 25.62 Por; Potas: 3483.17 mg; Wapń: 675.79 mg; Fosfor: 1342.28 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 283.83 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.
2026-04-19 niedziela	Sniadanie	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 jajka z zieleniną 100 g 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 Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Masło sztukowe 10g 1 szt 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 zielonogórska wieprzowa 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	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół 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 olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml
	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 Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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
	Ph	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g							
		Kcal: 2218.86 kcal; Białko ogółem: 94.35 g; Tłuszcz ogółem: 48.04 g; Węglowodany ogółem: 307.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.12 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1830.17 mg; Błonnik: 26.59 g; W tym cukry: 71.98 g; WW: 30.76 Por; Potas: 3197.92 mg; Wapń: 485.09 mg; Fosfor: 985.54 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 259.04 mg;	Kcal: 2510.79 kcal; Białko ogółem: 97.95 g; Tłuszcz ogółem: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 346.94 g; Kw. tł. nasycone: 36.74 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1628.50 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 85.93 g; WW: 34.81 Por; Potas: 3628.17 mg; Wapń: 519.61 mg; Fosfor: 1093.86 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 231.09 mg;	Kcal: 2534.75 kcal; Białko ogółem: 95.51 g; Tłuszcz ogółem: 77.80 g; Węglowodany ogółem: 252.97 g; Kw. tł. nasycone: 36.72 g; Sól: 7.27 g; Sód: 1848.60 mg; Błonnik: 32.69 g; W tym cukry: 50.39 g; WW: 25.18 Por; Potas: 3411.99 mg; Wapń: 287.34 mg; Fosfor: 786.31 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 216.45 mg;	Kcal: 2735.49 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 331.09 g; Kw. tł. nasycone: 40.04 g; Sól: 8.30 g; Sód: 2229.17 mg; Błonnik: 29.59 g; W tym cukry: 89.19 g; WW: 33.07 Por; Potas: 3464.92 mg; Wapń: 546.09 mg; Fosfor: 1122.04 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 271.54 mg;	Kcal: 2612.65 kcal; Białko ogółem: 67.89 g; Tłuszcz ogółem: 54.12 g; Węglowodany ogółem: 343.47 g; Kw. tł. nasycone: 36.33 g; Sól: 6.07 g; Sód: 2199.68 mg; Błonnik: 36.09 g; W tym cukry: 88.43 g; WW: 34.30 Por; Potas: 2943.94 mg; Wapń: 542.38 mg; Fosfor: 892.27 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 246.79 mg;	Kcal: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 254.78 g; Kw. tł. nasycone: 34.28 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1334.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 25.49 Por; Potas: 2384.37 mg; Wapń: 211.69 mg; Fosfor: 747.63 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 155.60 mg;	Kcal: 2433.13 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz ogółem: 36.97 g; Węglowodany ogółem: 321.52 g; Kw. tł. nasycone: 34.36 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1461.42 mg; Błonnik: 29.34 g; W tym cukry: 76.55 g; WW: 32.21 Por; Potas: 3219.39 mg; Wapń: 238.49 mg; Fosfor: 851.22 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 193.89 mg;	Kcal: 2074.83 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 254.78 g; Kw. tł. nasycone: 34.28 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1334.84 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 25.49 Por; Potas: 2384.37 mg; Wapń: 211.69 mg; Fosfor: 747.63 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 155.60 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.	
2026-04-20 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	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 paseczki 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 Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 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 paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	<b>II S</b>		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt	Banan 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	<b>Kolacja</b>	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 zielonego groszku 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 zielonego groszku 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 zielonego groszku 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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 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 (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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g					
	Kcal: 2178.44 kcal; Białko ogółem: 83.17 g; Tłuszcz ogółem: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 271.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.40 g; Sól: 6.02 g; Sód: 1537.14 mg; Błonnik: 23.49 g; W tym cukry: 56.46 g; WW: 27.27 Por; Potas: 2524.03 mg; Wapń: 782.58 mg; Fosfor: 1245.15 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 222.97 mg;	Kcal: 2217.84 kcal; Białko ogółem: 86.30 g; Tłuszcz ogółem: 40.87 g; Węglowodany ogółem: 353.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 6.23 g; Sód: 1071.27 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 91.09 g; WW: 35.71 Por; Potas: 3730.84 mg; Wapń: 435.39 mg; Fosfor: 909.74 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 319.21 mg;	Kcal: 2192.82 kcal; Białko ogółem: 92.22 g; Tłuszcz ogółem: 66.81 g; Węglowodany ogółem: 243.98 g; Kw. tł. nasycone: 24.15 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1552.46 mg; Błonnik: 35.94 g; W tym cukry: 36.01 g; WW: 24.33 Por; Potas: 2964.61 mg; Wapń: 677.22 mg; Fosfor: 1369.62 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 319.44 mg;	Kcal: 2539.55 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz ogółem: 68.99 g; Węglowodany ogółem: 336.45 g; Kw. tł. nasycone: 19.80 g; Sól: 7.51 g; Sód: 1541.92 mg; Błonnik: 32.77 g; W tym cukry: 97.38 g; WW: 33.84 Por; Potas: 3632.93 mg; Wapń: 817.44 mg; Fosfor: 1391.83 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 315.36 mg;	Kcal: 2490.00 kcal; Białko ogółem: 74.98 g; Tłuszcz ogółem: 58.82 g; Węglowodany ogółem: 372.86 g; Kw. tł. nasycone: 15.70 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1485.87 mg; Błonnik: 38.28 g; W tym cukry: 97.66 g; WW: 37.48 Por; Potas: 3311.58 mg; Wapń: 821.12 mg; Fosfor: 1183.38 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 295.47 mg;	Kcal: 2066.13 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; Kw. tł. nasycone: 32.97 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1148.52 mg; Błonnik: 20.75 g; W tym cukry: 93.98 g; WW: 25.50 Por; Potas: 3452.29 mg; Wapń: 371.17 mg; Fosfor: 1076.47 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 262.40 mg;	Kcal: 2379.04 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz ogółem: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 290.00 g; Kw. tł. nasycone: 32.19 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1338.94 mg; Błonnik: 25.33 g; W tym cukry: 89.48 g; WW: 29.19 Por; Potas: 3813.77 mg; Wapń: 340.54 mg; Fosfor: 1053.41 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 336.06 mg;	Kcal: 2066.13 kcal; Białko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz ogółem: 40.01 g; Węglowodany ogółem: 252.79 g; Kw. tł. nasycone: 32.97 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1148.52 mg; Błonnik: 20.75 g; W tym cukry: 93.98 g; WW: 25.50 Por; Potas: 3452.29 mg; Wapń: 371.17 mg; Fosfor: 1076.47 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 262.40 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.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 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 Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kasza gryczana 180 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza gryczana 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kasza gryczana 180 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	
	P	Galaretka owocowa 200 g		Grejfrut 200 g	Galaretka owocowa 200 g	Grejfrut 200 g	Galaretka owocowa 200 g	
Kolejca	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 drobiowa 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 dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 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 dębowa drobiowa 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 plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn	Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g						
	Kcal: 2282.64 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz ogółem: 58.85 g; Węglowodany ogółem: 305.08 g; Kw. tł. nasycone: 26.78 g; Sól: 4.71 g; Sód: 1388.67 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 94.87 g; WW: 30.62 Por; Potas: 2889.33 mg; Wapń: 991.53 mg; Fosfor: 1255.96 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 245.35 mg;	Kcal: 2273.69 kcal; Białko ogółem: 92.27 g; Tłuszcz ogółem: 56.67 g; Węglowodany ogółem: 324.79 g; Kw. tł. nasycone: 26.24 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1322.38 mg; Błonnik: 18.01 g; W tym cukry: 91.60 g; WW: 32.70 Por; Potas: 2881.19 mg; Wapń: 968.07 mg; Fosfor: 1227.73 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 230.28 mg;	Kcal: 2322.21 kcal; Białko ogółem: 111.20 g; Tłuszcz ogółem: 53.26 g; Węglowodany ogółem: 257.42 g; Kw. tł. nasycone: 15.22 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1403.81 mg; Błonnik: 37.46 g; W tym cukry: 31.62 g; WW: 25.76 Por; Potas: 3503.26 mg; Wapń: 739.84 mg; Fosfor: 1479.09 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 369.36 mg;	Kcal: 2796.11 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz ogółem: 80.79 g; Węglowodany ogółem: 320.87 g; Kw. tł. nasycone: 28.56 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1401.10 mg; Błonnik: 33.14 g; W tym cukry: 99.33 g; WW: 32.25 Por; Potas: 3401.95 mg; Wapń: 1037.02 mg; Fosfor: 1320.51 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 269.57 mg;	Kcal: 2665.04 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz ogółem: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 320.15 g; Kw. tł. nasycone: 27.08 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1401.10 mg; Błonnik: 33.14 g; W tym cukry: 98.92 g; WW: 32.20 Por; Potas: 3401.95 mg; Wapń: 1037.02 mg; Fosfor: 1320.51 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 269.57 mg;	Kcal: 1897.23 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz ogółem: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; Kw. tł. nasycone: 24.56 g; Sól: 2.86 g; Sód: 997.52 mg; Błonnik: 18.15 g; W tym cukry: 87.67 g; WW: 25.60 Por; Potas: 2597.49 mg; Wapń: 898.87 mg; Fosfor: 1141.14 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 211.01 mg;	Kcal: 1937.72 kcal; Białko ogółem: 102.99 g; Tłuszcz ogółem: 33.90 g; Węglowodany ogółem: 259.40 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 4.79 g; Sód: 951.19 mg; Błonnik: 23.00 g; W tym cukry: 58.39 g; WW: 25.94 Por; Potas: 2969.52 mg; Wapń: 391.73 mg; Fosfor: 1244.63 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 338.01 mg;	Kcal: 1897.23 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz ogółem: 53.93 g; Węglowodany ogółem: 254.64 g; Kw. tł. nasycone: 24.56 g; Sól: 2.86 g; Sód: 997.52 mg; Błonnik: 18.15 g; W tym cukry: 87.67 g; WW: 25.60 Por; Potas: 2597.49 mg; Wapń: 898.87 mg; Fosfor: 1141.14 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 211.01 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.	
2026-04-22 środa	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z kaszą manną 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 kaszą manną 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 jajka 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 dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 dębowa 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 kaszą manną 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 kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g 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 jajka 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 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
	<b>II S</b>	Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g		Banan 1 szt				
	<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g	Zupa ogórkowa z 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 Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml
	<b>P</b>	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	<b>Kolacja</b>	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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 Pierś 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
	<b>Pn</b>		Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
		Kcal: 2206.56 kcal; Białko ogółem: 76.19 g; Tłuszcz ogółem: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 325.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1561.53 mg; Błonnik: 31.39 g; W tym cukry: 108.66 g; WW: 32.66 Por; Potas: 4612.25 mg; Wapń: 583.78 mg; Fosfor: 1024.47 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 342.62 mg;	Kcal: 2621.93 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz ogółem: 48.78 g; Węglowodany ogółem: 432.84 g; Kw. tł. nasycone: 11.55 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1279.46 mg; Błonnik: 27.62 g; W tym cukry: 119.94 g; WW: 43.58 Por; Potas: 4452.41 mg; Wapń: 714.91 mg; Fosfor: 1235.58 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 327.06 mg;	Kcal: 1975.31 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz ogółem: 51.64 g; Węglowodany ogółem: 255.16 g; Kw. tł. nasycone: 16.12 g; Sól: 8.42 g; Sód: 1891.55 mg; Błonnik: 38.20 g; W tym cukry: 48.35 g; WW: 25.56 Por; Potas: 4378.44 mg; Wapń: 780.49 mg; Fosfor: 959.98 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 267.68 mg;	Kcal: 2852.34 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz ogółem: 63.96 g; Węglowodany ogółem: 419.90 g; Kw. tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 8.28 g; Sód: 2106.91 mg; Błonnik: 33.93 g; W tym cukry: 125.57 g; WW: 42.16 Por; Potas: 5060.48 mg; Wapń: 1232.95 mg; Fosfor: 1565.23 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 401.33 mg;	Kcal: 2668.96 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz ogółem: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 423.00 g; Kw. tł. nasycone: 18.22 g; Sól: 5.62 g; Sód: 2000.45 mg; Błonnik: 37.27 g; W tym cukry: 129.73 g; WW: 42.49 Por; Potas: 5142.98 mg; Wapń: 1254.78 mg; Fosfor: 1416.34 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 400.21 mg;	Kcal: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1048.88 mg; Błonnik: 23.28 g; W tym cukry: 137.04 g; WW: 37.98 Por; Potas: 4306.50 mg; Wapń: 931.96 mg; Fosfor: 1464.96 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 347.14 mg;	Kcal: 2118.53 kcal; Białko ogółem: 74.16 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 317.90 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1233.41 mg; Błonnik: 29.57 g; W tym cukry: 95.78 g; WW: 32.01 Por; Potas: 3929.91 mg; Wapń: 187.56 mg; Fosfor: 750.93 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 261.56 mg;	Kcal: 2425.89 kcal; Białko ogółem: 97.85 g; Tłuszcz ogółem: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 376.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1048.88 mg; Błonnik: 23.28 g; W tym cukry: 137.04 g; WW: 37.98 Por; Potas: 4306.50 mg; Wapń: 931.96 mg; Fosfor: 1464.96 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 347.14 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.	
2026-04-23 czwartek	<b>Śniadanie</b>	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 twarogowa 100 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 Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 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 piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta twarogowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 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 twarogowa 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 twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 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 twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II S</b>		Wafle ryżowe 30 g		Pomarańcza 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Burdaczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g Burdaczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Burdaczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g Burdaczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	<b>P</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 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 Szynka delikatesowa drobiowa 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 delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	<b>Ź</b>			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2089.90 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz ogółem: 44.09 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 6.64 g; Sód: 1294.08 mg; Błonnik: 33.12 g; W tym cukry: 90.29 g; WW: 28.79 Por; Potas: 3506.20 mg; Wapń: 536.29 mg; Fosfor: 1089.01 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 264.72 mg;	Kcal: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz ogółem: 42.72 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1451.28 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 106.25 g; WW: 36.89 Por; Potas: 3948.98 mg; Wapń: 664.13 mg; Fosfor: 1319.72 mg; Żelazo: 12.82 mg; Magnez: 267.58 mg;	Kcal: 2016.31 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz ogółem: 41.69 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.87 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1244.52 mg; Błonnik: 41.76 g; W tym cukry: 68.55 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3965.93 mg; Wapń: 415.96 mg; Fosfor: 1095.52 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 253.58 mg;	Kcal: 2636.38 kcal; Białko ogółem: 125.32 g; Tłuszcz ogółem: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; Kw. tł. nasycone: 17.11 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1623.66 mg; Błonnik: 40.80 g; W tym cukry: 109.49 g; WW: 37.02 Por; Potas: 4046.90 mg; Wapń: 677.76 mg; Fosfor: 1482.19 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 311.41 mg;	Kcal: 2448.32 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz ogółem: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.17 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1593.90 mg; Błonnik: 41.28 g; W tym cukry: 108.93 g; WW: 37.28 Por; Potas: 3510.82 mg; Wapń: 671.57 mg; Fosfor: 1243.07 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 285.19 mg;	Kcal: 2060.39 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz ogółem: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.54 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1216.94 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3568.33 mg; Wapń: 618.83 mg; Fosfor: 1301.67 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 246.54 mg;	Kcal: 1909.73 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz ogółem: 31.19 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; Kw. tł. nasycone: 7.92 g; Sól: 5.80 g; Sód: 987.96 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 79.35 g; WW: 28.10 Por; Potas: 3298.14 mg; Wapń: 248.45 mg; Fosfor: 777.98 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 207.91 mg;	Kcal: 2060.39 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz ogółem: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.54 g; Sól: 3.54 g; Sód: 1216.94 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3568.33 mg; Wapń: 618.83 mg; Fosfor: 1301.67 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 246.54 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.		
2026-04-24 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 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 Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	
	<b>II Ś</b>		Biszkopty 30 g	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g			Biszkopty 30 g			
	<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony 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 marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 barszcz czerwony 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 marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony 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 marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 barszcz czerwony 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 barszcz czerwony z ziemniakami 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	
	<b>P</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Kefir 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt			Kefir 150g 1 szt		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka drobowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata 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 Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g							
	Kcal: 2463.20 kcal; Białko ogółem: 89.09 g; Tłuszcz ogółem: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 326.12 g; Kw. tł. nasycone: 18.58 g; Sól: 6.76 g; Sód: 2509.45 mg; Blonnik: 30.60 g; W tym cukry: 108.94 g; WW: 32.84 Por; Potas: 4430.44 mg; Wapń: 1063.76 mg; Fosfor: 1235.54 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 373.50 mg;	Kcal: 2282.70 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 363.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.92 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1116.69 mg; Blonnik: 26.92 g; W tym cukry: 122.93 g; WW: 36.66 Por; Potas: 4909.67 mg; Wapń: 642.50 mg; Fosfor: 979.72 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 333.61 mg;	Kcal: 1931.82 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz ogółem: 53.16 g; Węglowodany ogółem: 231.82 g; Kw. tł. nasycone: 15.83 g; Sól: 8.73 g; Sód: 2302.91 mg; Blonnik: 30.08 g; W tym cukry: 40.36 g; WW: 23.27 Por; Potas: 3528.90 mg; Wapń: 796.37 mg; Fosfor: 831.87 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 239.28 mg;	Kcal: 2609.21 kcal; Białko ogółem: 108.54 g; Tłuszcz ogółem: 72.67 g; Węglowodany ogółem: 339.06 g; Kw. tł. nasycone: 19.33 g; Sól: 8.65 g; Sód: 2510.53 mg; Blonnik: 31.64 g; W tym cukry: 119.72 g; WW: 34.13 Por; Potas: 4500.20 mg; Wapń: 1065.88 mg; Fosfor: 1240.22 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 375.06 mg;	Kcal: 2313.63 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz ogółem: 50.72 g; Węglowodany ogółem: 328.48 g; Kw. tł. nasycone: 18.01 g; Sól: 6.66 g; Sód: 2460.19 mg; Blonnik: 31.94 g; W tym cukry: 119.27 g; WW: 33.03 Por; Potas: 4475.18 mg; Wapń: 1062.57 mg; Fosfor: 1219.38 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 370.12 mg;	Kcal: 1887.34 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz ogółem: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 790.38 mg; Blonnik: 24.67 g; W tym cukry: 118.44 g; WW: 29.34 Por; Potas: 4357.45 mg; Wapń: 562.22 mg; Fosfor: 1002.74 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 312.82 mg;	Kcal: 2058.46 kcal; Białko ogółem: 81.38 g; Tłuszcz ogółem: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 300.62 g; Kw. tł. nasycone: 7.30 g; Sól: 3.56 g; Sód: 964.16 mg; Blonnik: 28.87 g; W tym cukry: 107.17 g; WW: 30.34 Por; Potas: 4541.80 mg; Wapń: 208.65 mg; Fosfor: 717.33 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 287.66 mg;	Kcal: 1887.34 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz ogółem: 37.60 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.43 g; Sód: 790.38 mg; Blonnik: 24.67 g; W tym cukry: 118.44 g; WW: 29.34 Por; Potas: 4357.45 mg; Wapń: 562.22 mg; Fosfor: 1002.74 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 312.82 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.	
2026-04-25 sobota	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 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 (pszenno-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 (pszenno-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 (pszenno-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 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 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 (pszenno-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 80 g
	<b>II Ś</b>		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Gruszka 1 szt			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	
<b>P</b>	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	
<b>Kolejca</b>	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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś 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 z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Pierś delikatna z fileta 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Pierś delikatna z fileta 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata 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 Pierś 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	
<b>Ń</b>			Sok warzywny 300ml 1 szt						
	Kcal: 2083.75 kcal; Białko ogółem: 96.67 g; Tłuszcz ogółem: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 286.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1939.13 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 84.75 g; WW: 28.63 Por; Potas: 3184.67 mg; Wapń: 669.99 mg; Fosfor: 1574.46 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 421.86 mg;	Kcal: 2186.66 kcal; Białko ogółem: 101.43 g; Tłuszcz ogółem: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 346.85 g; Kw. tł. nasycone: 10.98 g; Sól: 4.07 g; Sód: 1142.67 mg; Błonnik: 25.79 g; W tym cukry: 110.71 g; WW: 34.85 Por; Potas: 3830.82 mg; Wapń: 729.04 mg; Fosfor: 1601.90 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 403.87 mg;	Kcal: 2025.84 kcal; Białko ogółem: 94.64 g; Tłuszcz ogółem: 60.46 g; Węglowodany ogółem: 243.78 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 7.10 g; Sód: 1801.44 mg; Błonnik: 32.48 g; W tym cukry: 42.08 g; WW: 24.24 Por; Potas: 3146.72 mg; Wapń: 358.00 mg; Fosfor: 1282.39 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 429.63 mg;	Kcal: 2330.27 kcal; Białko ogółem: 109.60 g; Tłuszcz ogółem: 46.73 g; Węglowodany ogółem: 323.45 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1946.27 mg; Błonnik: 32.74 g; W tym cukry: 103.87 g; WW: 32.28 Por; Potas: 3621.37 mg; Wapń: 741.17 mg; Fosfor: 1629.05 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 449.30 mg;	Kcal: 2130.89 kcal; Białko ogółem: 71.20 g; Tłuszcz ogółem: 33.72 g; Węglowodany ogółem: 338.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1861.63 mg; Błonnik: 39.57 g; W tym cukry: 107.42 g; WW: 33.77 Por; Potas: 3443.97 mg; Wapń: 759.81 mg; Fosfor: 1374.03 mg; Żelazo: 11.97 mg; Magnez: 430.16 mg;	Kcal: 1788.19 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz ogółem: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.34 g; Sód: 875.97 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 106.11 g; WW: 25.09 Por; Potas: 3530.27 mg; Wapń: 680.79 mg; Fosfor: 1540.94 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 341.15 mg;	Kcal: 2240.16 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz ogółem: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 314.86 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1024.97 mg; Błonnik: 29.29 g; W tym cukry: 103.82 g; WW: 31.58 Por; Potas: 3346.88 mg; Wapń: 497.21 mg; Fosfor: 1333.94 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 346.24 mg;	Kcal: 1788.19 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz ogółem: 33.46 g; Węglowodany ogółem: 250.18 g; Kw. tł. nasycone: 10.65 g; Sól: 2.34 g; Sód: 875.97 mg; Błonnik: 24.20 g; W tym cukry: 106.11 g; WW: 25.09 Por; Potas: 3530.27 mg; Wapń: 680.79 mg; Fosfor: 1540.94 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 341.15 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.	
2026-04-26 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane 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 jajka z zieloną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieloną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieloną 100 g 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieloną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 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 10g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 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	
	<b>II S</b>		Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g		Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 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 Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml
	<b>P</b>	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml					Ciasto drożdżowe 80 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatką 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 Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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
<b>Pr</b>			Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g						
	Kcal: 2237.64 kcal; Białko ogółem: 84.79 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 301.31 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 5.21 g; Wapń: 1350.36 mg; Błonnik: 27.21 g; Wodny: 1616.41 mg; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 35.06 g; Sól: 5.42 g; Wapń: 1616.41 mg; Błonnik: 24.44 g; Wodny: 191.53 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4542.00 mg; Wapń: 570.10 mg; Fosfor: 1168.38 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 278.54 mg;	Kcal: 2349.00 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz ogółem: 33.10 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 35.06 g; Sól: 5.42 g; Wapń: 1616.41 mg; Błonnik: 24.44 g; Wodny: 191.53 g; WW: 30.29 Por; Potas: 4542.00 mg; Wapń: 570.10 mg; Fosfor: 1168.38 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 279.91 mg;	Kcal: 2207.82 kcal; Białko ogółem: 83.52 g; Tłuszcz ogółem: 56.68 g; Węglowodany ogółem: 232.06 g; Kw. tł. nasycone: 33.29 g; Sól: 5.78 g; Wapń: 1214.13 mg; Błonnik: 33.43 g; Wodny: 46.34 g; WW: 23.23 Por; Potas: 3963.90 mg; Wapń: 325.35 mg; Fosfor: 837.75 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 222.13 mg;	Kcal: 2750.14 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz ogółem: 64.29 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; Kw. tł. nasycone: 38.94 g; Sól: 7.21 g; Wapń: 1749.36 mg; Błonnik: 30.21 g; Wodny: 92.17 g; WW: 32.39 Por; Potas: 4254.31 mg; Wapń: 611.24 mg; Fosfor: 1193.02 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 291.04 mg;	Kcal: 2760.28 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz ogółem: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; Kw. tł. nasycone: 38.02 g; Sól: 4.48 g; Wapń: 1570.70 mg; Błonnik: 28.14 g; Wodny: 87.86 g; WW: 36.93 Por; Potas: 2961.36 mg; Wapń: 747.02 mg; Fosfor: 1102.30 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 275.68 mg;	Kcal: 1942.11 kcal; Białko ogółem: 72.03 g; Tłuszcz ogółem: 32.17 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 32.85 g; Sól: 3.89 g; Wapń: 1317.69 mg; Błonnik: 21.73 g; Wodny: 78.11 g; WW: 24.47 Por; Potas: 2897.97 mg; Wapń: 246.22 mg; Fosfor: 774.13 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 183.63 mg;	Kcal: 2271.34 kcal; Białko ogółem: 82.65 g; Tłuszcz ogółem: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 32.68 g; Sól: 5.14 g; Wapń: 1449.33 mg; Błonnik: 30.29 g; Wodny: 82.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4133.22 mg; Wapń: 288.98 mg; Fosfor: 925.74 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 242.71 mg;	Kcal: 2167.57 kcal; Białko ogółem: 75.75 g; Tłuszcz ogółem: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 263.07 g; Kw. tł. nasycone: 34.08 g; Sól: 4.17 g; Wapń: 1419.57 mg; Błonnik: 23.06 g; Wodny: 78.18 g; WW: 26.40 Por; Potas: 2953.03 mg; Wapń: 252.87 mg; Fosfor: 815.89 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 193.46 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,*