

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-17 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 plasterach na kanapki b/soli 70 g Sałata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach 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 plasterach na kanapki b/soli 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Gruszka 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 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 żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos ziołowy 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Sos ziołowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 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	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser biały - plaster 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser biały - plaster 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ł			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 1989.27 kcal; Białko ogółem: 82.04 g; Tłuszcz ogółem: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 277.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.18 g; Sól: 7.72 g; Sód: 2201.09 mg; Blonnik: 28.61 g; W tym cukry: 76.42 g; WW: 27.82 g; Por: 3641.03 mg; Wapń: 849.01 mg; Fosfor: 1162.66 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 289.60 mg;	Kcal: 1834.28 kcal; Białko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 28.15 g; Węglowodany ogółem: 284.31 g; Kw. tł. nasycone: 6.70 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1027.37 mg; Blonnik: 21.24 g; W tym cukry: 53.12 g; WW: 28.74 g; Por: 3766.87 mg; Wapń: 428.22 mg; Fosfor: 842.63 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 280.96 mg;	Kcal: 1729.87 kcal; Białko ogółem: 87.34 g; Tłuszcz ogółem: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 215.64 g; Kw. tł. nasycone: 13.09 g; Sól: 9.05 g; Sód: 2144.34 mg; Blonnik: 30.42 g; W tym cukry: 40.00 g; WW: 21.62 g; Por: 3743.26 mg; Wapń: 685.66 mg; Fosfor: 1057.98 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 274.59 mg;	Kcal: 2171.98 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz ogółem: 68.76 g; Węglowodany ogółem: 292.76 g; Kw. tł. nasycone: 15.34 g; Sól: 9.21 g; Sód: 2203.87 mg; Blonnik: 34.70 g; W tym cukry: 78.94 g; WW: 29.42 g; Por: 3959.93 mg; Wapń: 871.87 mg; Fosfor: 1269.34 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 315.99 mg;	Kcal: 2256.77 kcal; Białko ogółem: 74.19 g; Tłuszcz ogółem: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 327.67 g; Kw. tł. nasycone: 13.41 g; Sól: 5.90 g; Sód: 2198.16 mg; Blonnik: 40.09 g; W tym cukry: 79.20 g; WW: 32.87 g; Por: 3628.84 mg; Wapń: 871.34 mg; Fosfor: 1102.14 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 300.68 mg;	Kcal: 1529.18 kcal; Białko ogółem: 87.89 g; Tłuszcz ogółem: 23.35 g; Węglowodany ogółem: 220.99 g; Kw. tł. nasycone: 8.30 g; Sól: 2.17 g; Sód: 753.98 mg; Blonnik: 21.35 g; W tym cukry: 72.97 g; WW: 22.31 g; Por: 3375.19 mg; Wapń: 421.30 mg; Fosfor: 1128.05 mg; Żelazo: 7.48 mg; Magnez: 222.97 mg;	Kcal: 1708.29 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz ogółem: 50.12 g; Węglowodany ogółem: 228.42 g; Kw. tł. nasycone: 5.81 g; Sól: 5.89 g; Sód: 899.04 mg; Blonnik: 23.25 g; W tym cukry: 49.72 g; WW: 23.07 g; Por: 3783.80 mg; Wapń: 278.37 mg; Fosfor: 863.30 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 289.81 mg;	Kcal: 1494.58 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 25.51 g; Węglowodany ogółem: 201.81 g; Kw. tł. nasycone: 8.23 g; Sól: 2.17 g; Sód: 750.54 mg; Blonnik: 17.78 g; W tym cukry: 56.14 g; WW: 20.43 g; Por: 3174.59 mg; Wapń: 400.87 mg; Fosfor: 1102.54 mg; Żelazo: 6.97 mg; Magnez: 209.08 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2026-08-18 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopity 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Biszkopity 30 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g Sos koperkowy 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g
	P	Brzoskwinia 150 g	Kefir 150g 1 szt	Brzoskwinia 150 g				Kefir 150g 1 szt	Brzoskwinia 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Kefir 150g 1 szt Pestki dyni 10 g					
	Kcal: 1979.55 kcal; Białko ogółem: 77.32 g; Tłuszcz ogółem: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 308.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.00 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1465.91 mg; Blonnik: 45.19 g; W tym cukry: 96.81 g; WW: 30.98 g; Por: Potas: 3585.06 mg; Wapń: 759.35 mg; Fosfor: 1070.26 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 250.65 mg;	Kcal: 2275.01 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 295.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.82 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1380.97 mg; Blonnik: 25.43 g; W tym cukry: 77.55 g; WW: 29.75 g; Por: Potas: 3719.05 mg; Wapń: 835.54 mg; Fosfor: 1331.01 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 261.03 mg;	Kcal: 2026.67 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz ogółem: 61.62 g; Węglowodany ogółem: 285.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1244.94 mg; Blonnik: 48.06 g; W tym cukry: 54.37 g; WW: 28.66 g; Por: Potas: 3536.23 mg; Wapń: 475.01 mg; Fosfor: 1050.50 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 293.38 mg;	Kcal: 2437.58 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz ogółem: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 359.88 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 6.84 g; Sód: 1734.59 mg; Blonnik: 53.28 g; W tym cukry: 101.29 g; WW: 36.12 g; Por: Potas: 4037.88 mg; Wapń: 792.41 mg; Fosfor: 1330.27 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 322.18 mg;	Kcal: 2011.35 kcal; Białko ogółem: 69.87 g; Tłuszcz ogółem: 49.50 g; Węglowodany ogółem: 323.79 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1660.05 mg; Blonnik: 49.15 g; W tym cukry: 100.57 g; WW: 32.52 g; Por: Potas: 3915.76 mg; Wapń: 772.53 mg; Fosfor: 1097.85 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 263.09 mg;	Kcal: 1827.55 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 213.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 2.77 g; Sód: 1010.90 mg; Blonnik: 24.84 g; W tym cukry: 78.06 g; WW: 21.40 g; Por: Potas: 3477.98 mg; Wapń: 648.17 mg; Fosfor: 1291.45 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 241.16 mg;	Kcal: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz ogółem: 65.66 g; Węglowodany ogółem: 247.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.98 g; Sól: 4.77 g; Sód: 990.72 mg; Blonnik: 28.06 g; W tym cukry: 62.08 g; WW: 24.84 g; Por: Potas: 3097.60 mg; Wapń: 372.94 mg; Fosfor: 925.04 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 198.93 mg;	Kcal: 1830.75 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 230.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.71 g; Sód: 986.96 mg; Blonnik: 28.34 g; W tym cukry: 78.71 g; WW: 23.17 g; Por: Potas: 3314.18 mg; Wapń: 646.07 mg; Fosfor: 1216.27 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 232.34 mg;	

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-19 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek jarski 200 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 ml Sos pomidorowy 100 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2225.10 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz ogółem: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 334.30 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1506.13 mg; Blonnik: 30.18 g; W tym cukry: 103.31 g; WW: 33.64 Por; Potas: 3788.57 mg; Wapń: 401.68 mg; Fosfor: 905.64 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 307.90 mg;	Kcal: 2273.72 kcal; Białko ogółem: 83.61 g; Tłuszcz ogółem: 43.22 g; Węglowodany ogółem: 365.98 g; Kw. tł. nasycone: 11.60 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1590.62 mg; Blonnik: 27.78 g; W tym cukry: 119.66 g; WW: 36.92 Por; Potas: 4108.75 mg; Wapń: 559.59 mg; Fosfor: 1037.77 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 325.33 mg;	Kcal: 1987.29 kcal; Białko ogółem: 86.81 g; Tłuszcz ogółem: 57.22 g; Węglowodany ogółem: 259.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1698.73 mg; Blonnik: 28.66 g; W tym cukry: 39.68 g; WW: 26.02 Por; Potas: 3139.44 mg; Wapń: 621.71 mg; Fosfor: 1014.82 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 233.91 mg;	Kcal: 2549.59 kcal; Białko ogółem: 99.33 g; Tłuszcz ogółem: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 360.37 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 7.74 g; Sód: 2027.71 mg; Blonnik: 31.08 g; W tym cukry: 124.31 g; WW: 36.27 Por; Potas: 4109.10 mg; Wapń: 991.35 mg; Fosfor: 1319.30 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 346.71 mg;	Kcal: 2374.91 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 78.27 g; Węglowodany ogółem: 335.94 g; Kw. tł. nasycone: 17.74 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1888.16 mg; Blonnik: 31.95 g; W tym cukry: 126.54 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3906.68 mg; Wapń: 991.45 mg; Fosfor: 1151.33 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 329.32 mg;	Kcal: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; Kw. tł. nasycone: 14.50 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1305.35 mg; Blonnik: 23.07 g; W tym cukry: 136.80 g; WW: 31.38 Por; Potas: 3954.18 mg; Wapń: 785.93 mg; Fosfor: 1257.10 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 331.40 mg;	Kcal: 2126.47 kcal; Białko ogółem: 77.48 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 5.98 g; Sód: 1259.52 mg; Blonnik: 30.02 g; W tym cukry: 94.27 g; WW: 32.38 Por; Potas: 3839.85 mg; Wapń: 201.59 mg; Fosfor: 768.87 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 293.23 mg;	Kcal: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 89.56 g; Tłuszcz ogółem: 44.91 g; Węglowodany ogółem: 310.57 g; Kw. tł. nasycone: 14.50 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1305.35 mg; Blonnik: 23.07 g; W tym cukry: 136.80 g; WW: 31.38 Por; Potas: 3954.18 mg; Wapń: 785.93 mg; Fosfor: 1257.10 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 331.40 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-20 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Sałata 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 twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta twarogowa 100 g Sałata 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta twarogowa 100 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml
	P	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	☼			Koktajl warzywny 200 ml					
		Kcal: 2184.95 kcal; Białko ogółem: 87.73 g; Tłuszcz ogółem: 81.98 g; Węglowodany ogółem: 279.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.80 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1918.35 mg; Błonnik: 27.65 g; W tym cukry: 80.68 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3047.00 mg; Wapń: 562.79 mg; Fosfor: 1302.04 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 282.89 mg;	Kcal: 2314.48 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz ogółem: 43.56 g; Węglowodany ogółem: 353.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.46 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1224.77 mg; Błonnik: 26.62 g; W tym cukry: 87.66 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3762.62 mg; Wapń: 599.51 mg; Fosfor: 1304.09 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 261.48 mg;	Kcal: 2075.67 kcal; Białko ogółem: 94.97 g; Tłuszcz ogółem: 81.34 g; Węglowodany ogółem: 249.74 g; Kw. tł. nasycone: 10.05 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1638.92 mg; Błonnik: 36.78 g; W tym cukry: 50.81 g; WW: 24.94 Por; Potas: 3753.00 mg; Wapń: 405.59 mg; Fosfor: 1225.55 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 289.31 mg;	Kcal: 2760.44 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz ogółem: 112.51 g; Węglowodany ogółem: 328.01 g; Kw. tł. nasycone: 17.12 g; Sól: 8.54 g; Sód: 1929.17 mg; Błonnik: 35.62 g; W tym cukry: 69.78 g; WW: 32.87 Por; Potas: 3623.42 mg; Wapń: 620.08 mg; Fosfor: 1455.40 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 326.71 mg;	Kcal: 2444.36 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 95.60 g; Węglowodany ogółem: 317.99 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 5.53 g; Sód: 1838.01 mg; Błonnik: 35.40 g; W tym cukry: 69.12 g; WW: 31.83 Por; Potas: 3275.82 mg; Wapń: 610.21 mg; Fosfor: 1231.20 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 299.10 mg;	Kcal: 1923.73 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 3.18 g; Sód: 945.95 mg; Błonnik: 23.63 g; W tym cukry: 84.65 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3299.45 mg; Wapń: 589.37 mg; Fosfor: 1283.04 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 238.37 mg;	Kcal: 1896.38 kcal; Białko ogółem: 83.55 g; Tłuszcz ogółem: 50.41 g; Węglowodany ogółem: 282.85 g; Kw. tł. nasycone: 6.72 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1082.01 mg; Błonnik: 29.92 g; W tym cukry: 73.76 g; WW: 28.38 Por; Potas: 3487.04 mg; Wapń: 210.35 mg; Fosfor: 978.43 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 229.35 mg;	Kcal: 1923.73 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz ogółem: 41.85 g; Węglowodany ogółem: 266.38 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 3.18 g; Sód: 945.95 mg; Błonnik: 23.63 g; W tym cukry: 84.65 g; WW: 26.79 Por; Potas: 3299.45 mg; Wapń: 589.37 mg; Fosfor: 1283.04 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 238.37 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-21 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Kefir 150g 1 szt Orzechy włoskie 20 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Morele 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Morele 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata 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 Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g						
		Kcal: 2326.07 kcal; Białko ogółem: 88.35 g; Tłuszcz ogółem: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 291.61 g; Kw. tł. nasycone: 18.56 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1939.59 mg; Blonnik: 29.22 g; W tym cukry: 67.54 g; WW: 29.29 g; Potas: 3542.88 mg; Wapń: 1095.42 mg; Fosfor: 1106.68 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 274.81 mg;	Kcal: 2276.68 kcal; Białko ogółem: 85.04 g; Tłuszcz ogółem: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 360.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.17 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1105.51 mg; Blonnik: 26.29 g; W tym cukry: 119.85 g; WW: 36.39 g; Potas: 4770.29 mg; Wapń: 678.60 mg; Fosfor: 909.42 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 318.46 mg;	Kcal: 2081.33 kcal; Białko ogółem: 88.62 g; Tłuszcz ogółem: 80.73 g; Węglowodany ogółem: 227.96 g; Kw. tł. nasycone: 17.47 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1726.10 mg; Blonnik: 28.90 g; W tym cukry: 21.62 g; WW: 22.79 g; Potas: 2942.24 mg; Wapń: 780.29 mg; Fosfor: 785.44 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 213.00 mg;	Kcal: 2629.58 kcal; Białko ogółem: 110.90 g; Tłuszcz ogółem: 97.44 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Kw. tł. nasycone: 20.30 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1942.67 mg; Blonnik: 30.66 g; W tym cukry: 116.72 g; WW: 33.72 g; Potas: 4402.64 mg; Wapń: 1090.04 mg; Fosfor: 1151.36 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 327.37 mg;	Kcal: 2261.19 kcal; Białko ogółem: 67.05 g; Tłuszcz ogółem: 72.49 g; Węglowodany ogółem: 342.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.09 g; Sól: 5.54 g; Sód: 2032.37 mg; Blonnik: 35.52 g; W tym cukry: 121.07 g; WW: 34.52 g; Potas: 4729.49 mg; Wapń: 1127.19 mg; Fosfor: 1203.06 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 343.22 mg;	Kcal: 1875.90 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.38 g; Sód: 783.28 mg; Blonnik: 24.23 g; W tym cukry: 115.85 g; WW: 29.00 g; Potas: 4314.23 mg; Wapń: 575.69 mg; Fosfor: 1004.96 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 320.74 mg;	Kcal: 2106.81 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz ogółem: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 296.96 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 3.47 g; Sód: 947.77 mg; Blonnik: 28.71 g; W tym cukry: 103.92 g; WW: 29.97 g; Potas: 4459.02 mg; Wapń: 227.41 mg; Fosfor: 720.69 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 301.67 mg;	Kcal: 1875.90 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 286.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.38 g; Sód: 783.28 mg; Blonnik: 24.23 g; W tym cukry: 115.85 g; WW: 29.00 g; Potas: 4314.23 mg; Wapń: 575.69 mg; Fosfor: 1004.96 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 320.74 mg;

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-22 sobota	Śniadanie	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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 1 szt				Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 1 szt
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 100 g Dyńia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż biały na sypko 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Ryż biały na sypko 100 g Dyńia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	Kolacja	Chleb zwykły (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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn		Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Sałata masłowa 5 g						
		Kcal: 2050.19 kcal; Białko ogółem: 86.43 g; Tłuszcz ogółem: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1164.15 mg; Blonnik: 31.00 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 29.05 g; Por; Potas: 3285.82 mg; Wapń: 617.06 mg; Fosfor: 1251.34 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 267.57 mg;	Kcal: 2462.11 kcal; Białko ogółem: 101.08 g; Tłuszcz ogółem: 37.17 g; Węglowodany ogółem: 410.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.53 g; Sól: 4.20 g; Sód: 1150.35 mg; Blonnik: 25.65 g; W tym cukry: 102.78 g; WW: 41.31 g; Por; Potas: 3734.11 mg; Wapń: 746.24 mg; Fosfor: 1447.79 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 288.00 mg;	Kcal: 2112.78 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.27 g; Węglowodany ogółem: 271.02 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 6.26 g; Sód: 1316.81 mg; Blonnik: 36.92 g; W tym cukry: 42.22 g; WW: 26.91 g; Por; Potas: 3024.14 mg; Wapń: 675.24 mg; Fosfor: 1180.18 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 273.41 mg;	Kcal: 2684.41 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz ogółem: 72.12 g; Węglowodany ogółem: 400.03 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1251.98 mg; Blonnik: 36.48 g; W tym cukry: 99.38 g; WW: 39.91 g; Por; Potas: 3698.67 mg; Wapń: 856.62 mg; Fosfor: 1529.79 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 311.45 mg;	Kcal: 2486.05 kcal; Białko ogółem: 89.70 g; Tłuszcz ogółem: 55.07 g; Węglowodany ogółem: 397.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.50 g; Sól: 3.67 g; Sód: 1143.63 mg; Blonnik: 37.48 g; W tym cukry: 98.82 g; WW: 39.66 g; Por; Potas: 3316.47 mg; Wapń: 845.12 mg; Fosfor: 1280.08 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 281.77 mg;	Kcal: 2081.48 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 2.49 g; Sód: 886.02 mg; Blonnik: 24.74 g; W tym cukry: 91.58 g; WW: 31.85 g; Por; Potas: 3414.39 mg; Wapń: 781.67 mg; Fosfor: 1535.67 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 286.31 mg;	Kcal: 2014.64 kcal; Białko ogółem: 86.91 g; Tłuszcz ogółem: 56.30 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; Kw. tł. nasycone: 9.64 g; Sól: 4.97 g; Sód: 958.25 mg; Blonnik: 26.98 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 29.52 g; Por; Potas: 3015.41 mg; Wapń: 308.14 mg; Fosfor: 929.29 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 196.70 mg;	Kcal: 2081.48 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz ogółem: 36.80 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 2.49 g; Sód: 888.02 mg; Blonnik: 24.74 g; W tym cukry: 91.58 g; WW: 31.85 g; Por; Potas: 3414.39 mg; Wapń: 781.67 mg; Fosfor: 1535.67 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 286.31 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-23 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2155.89 kcal; Białko ogółem: 88.15 g; Tłuszcz ogółem: 73.66 g; Węglowodany ogółem: 285.75 g; Kw. tl. nasycone: 13.74 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1238.36 mg; Błonnik: 24.35 g; W tym cukry: 76.99 g; WW: 28.73 g; Por: 3893.95 mg; Wapń: 498.23 mg; Fosfor: 1059.40 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 267.95 mg;	Kcal: 2539.64 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz ogółem: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 346.50 g; Kw. tl. nasycone: 36.69 g; Sól: 5.27 g; Sód: 1594.76 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 88.10 g; WW: 34.88 g; Por: 4293.40 mg; Wapń: 538.53 mg; Fosfor: 1169.68 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 263.50 mg;	Kcal: 2258.58 kcal; Białko ogółem: 85.85 g; Tłuszcz ogółem: 79.21 g; Węglowodany ogółem: 238.27 g; Kw. tl. nasycone: 33.66 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1253.79 mg; Błonnik: 29.85 g; W tym cukry: 54.76 g; WW: 23.90 g; Por: 4098.62 mg; Wapń: 292.48 mg; Fosfor: 854.44 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 224.60 mg;	Kcal: 2632.89 kcal; Białko ogółem: 105.25 g; Tłuszcz ogółem: 79.06 g; Węglowodany ogółem: 307.25 g; Kw. tl. nasycone: 38.69 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1637.36 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 93.89 g; WW: 30.83 g; Por: 4160.95 mg; Wapń: 559.23 mg; Fosfor: 1195.90 mg; Żelazo: 11.29 mg; Magnez: 280.45 mg;	Kcal: 2451.65 kcal; Białko ogółem: 66.37 g; Tłuszcz ogółem: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 315.17 g; Kw. tl. nasycone: 36.30 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1613.68 mg; Błonnik: 30.17 g; W tym cukry: 95.21 g; WW: 31.65 g; Por: 3943.11 mg; Wapń: 592.79 mg; Fosfor: 1010.84 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 273.32 mg;	Kcal: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; Kw. tl. nasycone: 34.48 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1312.50 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 75.98 g; WW: 25.67 g; Por: 2806.78 mg; Wapń: 224.31 mg; Fosfor: 794.35 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 175.96 mg;	Kcal: 2461.98 kcal; Białko ogółem: 91.17 g; Tłuszcz ogółem: 61.14 g; Węglowodany ogółem: 321.18 g; Kw. tl. nasycone: 34.31 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1427.68 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 78.72 g; WW: 32.28 g; Por: 3884.62 mg; Wapń: 257.41 mg; Fosfor: 927.04 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 226.30 mg;	Kcal: 2109.54 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz ogółem: 40.77 g; Węglowodany ogółem: 255.84 g; Kw. tl. nasycone: 34.48 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1312.50 mg; Błonnik: 20.08 g; W tym cukry: 75.98 g; WW: 25.67 g; Por: 2806.78 mg; Wapń: 224.31 mg; Fosfor: 794.35 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 175.96 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-24 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 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 Sałata 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 Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Krakowska z indyka 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 5 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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Pomidor b/skóry 80 g Sałata masłowa 5 g
	II ś		Banan 1 szt	Nektarynka 150 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 5 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g					
		Kcal: 2178.21 kcal; Białko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz ogółem: 78.69 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2286.63 mg; Błonnik: 24.99 g; W tym cukry: 56.97 g; WW: 28.54 g; Por: Potas: 3309.95 mg; Wapń: 760.41 mg; Fosfor: 1153.85 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 291.67 mg;	Kcal: 2276.43 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz ogółem: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 366.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1246.97 mg; Błonnik: 25.31 g; W tym cukry: 93.24 g; WW: 36.99 g; Por: Potas: 4457.59 mg; Wapń: 437.05 mg; Fosfor: 854.35 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 355.43 mg;	Kcal: 2144.58 kcal; Białko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 61.65 g; Węglowodany ogółem: 256.51 g; Kw. tł. nasycone: 23.19 g; Sól: 9.40 g; Sód: 2318.93 mg; Błonnik: 33.15 g; W tym cukry: 37.39 g; WW: 25.67 g; Por: Potas: 3581.18 mg; Wapń: 645.22 mg; Fosfor: 1178.42 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 315.48 mg;	Kcal: 2539.32 kcal; Białko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz ogółem: 83.67 g; Węglowodany ogółem: 343.22 g; Kw. tł. nasycone: 19.92 g; Sól: 9.44 g; Sód: 2291.41 mg; Błonnik: 34.47 g; W tym cukry: 97.89 g; WW: 34.61 g; Por: Potas: 4418.85 mg; Wapń: 735.27 mg; Fosfor: 1300.53 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 384.06 mg;	Kcal: 2276.55 kcal; Białko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz ogółem: 68.26 g; Węglowodany ogółem: 346.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.30 g; Sól: 5.80 g; Sód: 2205.32 mg; Błonnik: 40.07 g; W tym cukry: 97.30 g; WW: 34.88 g; Por: Potas: 4057.55 mg; Wapń: 789.84 mg; Fosfor: 1137.87 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 363.62 mg;	Kcal: 1838.52 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 269.87 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.72 g; Sód: 921.17 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 93.75 g; WW: 27.29 g; Por: Potas: 4093.92 mg; Wapń: 330.02 mg; Fosfor: 1040.91 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 292.91 mg;	Kcal: 2120.44 kcal; Białko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz ogółem: 62.77 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Kw. tł. nasycone: 8.15 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1118.64 mg; Błonnik: 27.31 g; W tym cukry: 89.83 g; WW: 30.32 g; Por: Potas: 4474.52 mg; Wapń: 287.20 mg; Fosfor: 875.02 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 364.29 mg;	Kcal: 1838.52 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 269.87 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.72 g; Sód: 921.17 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 93.75 g; WW: 27.29 g; Por: Potas: 4093.92 mg; Wapń: 330.02 mg; Fosfor: 1040.91 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 292.91 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2026-08-25 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Sałatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g		Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g
	P	Morele 150 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Morele 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Morele 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g						
	Kcal: 2094.80 kcal; Białko ogółem: 76.64 g; Tłuszcz ogółem: 60.02 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1893.24 mg; Blonnik: 27.57 g; W tym cukry: 104.59 g; WW: 31.94 Por; Potas: 2781.31 mg; Wapń: 809.96 mg; Fosfor: 1121.67 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 267.06 mg;	Kcal: 2062.80 kcal; Białko ogółem: 77.12 g; Tłuszcz ogółem: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 334.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1442.37 mg; Blonnik: 18.57 g; W tym cukry: 103.42 g; WW: 33.55 Por; Potas: 2479.86 mg; Wapń: 760.65 mg; Fosfor: 1063.10 mg; Żelazo: 7.94 mg; Magnez: 186.79 mg;	Kcal: 2207.26 kcal; Białko ogółem: 113.83 g; Tłuszcz ogółem: 63.92 g; Węglowodany ogółem: 271.71 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 9.50 g; Sód: 2768.43 mg; Blonnik: 32.62 g; W tym cukry: 20.60 g; WW: 27.26 Por; Potas: 2905.86 mg; Wapń: 529.23 mg; Fosfor: 1372.19 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 415.92 mg;	Kcal: 2583.94 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz ogółem: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 369.21 g; Kw. tł. nasycone: 17.36 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2161.92 mg; Blonnik: 35.66 g; W tym cukry: 108.67 g; WW: 37.04 Por; Potas: 3234.13 mg; Wapń: 843.02 mg; Fosfor: 1381.68 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 338.58 mg;	Kcal: 2157.71 kcal; Białko ogółem: 73.27 g; Tłuszcz ogółem: 61.21 g; Węglowodany ogółem: 333.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.55 g; Sól: 5.77 g; Sód: 2087.38 mg; Blonnik: 31.54 g; W tym cukry: 107.94 g; WW: 33.43 Por; Potas: 3112.01 mg; Wapń: 823.14 mg; Fosfor: 1149.26 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 279.50 mg;	Kcal: 1774.23 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 2.42 g; Sód: 926.02 mg; Blonnik: 19.80 g; W tym cukry: 97.76 g; WW: 27.67 Por; Potas: 2165.01 mg; Wapń: 691.34 mg; Fosfor: 980.28 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 185.16 mg;	Kcal: 1881.06 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz ogółem: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 255.07 g; Kw. tł. nasycone: 9.00 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1073.66 mg; Blonnik: 22.27 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.48 Por; Potas: 2504.37 mg; Wapń: 227.39 mg; Fosfor: 1048.06 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 291.01 mg;	Kcal: 1774.23 kcal; Białko ogółem: 67.93 g; Tłuszcz ogółem: 34.88 g; Węglowodany ogółem: 276.35 g; Kw. tł. nasycone: 12.97 g; Sól: 2.42 g; Sód: 926.02 mg; Blonnik: 19.80 g; W tym cukry: 97.76 g; WW: 27.67 Por; Potas: 2165.01 mg; Wapń: 691.34 mg; Fosfor: 980.28 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 185.16 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-26 środa	Śniadanie	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 Pasta z jajka 100 g Sałata 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 Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka 100 g Sałata 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 Pasta z jajka 100 g Sałata 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 Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem sztt - 25g 1 szt	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 Pasta z białka jaja 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem sztt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszeki 150 g	Brzoskwinia 150 g				Mus z gruszeki 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g
	P	Brzoskwinia 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata 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 Sałata 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz ogółem: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 302.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1536.03 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 97.59 g; WW: 30.47 g; Por: Potas: 4148.21 mg; Wapń: 492.09 mg; Fosfor: 985.72 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 316.32 mg;	Kcal: 2070.15 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz ogółem: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 310.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1205.06 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 95.44 g; WW: 31.19 g; Por: Potas: 4304.27 mg; Wapń: 527.19 mg; Fosfor: 1059.16 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 285.81 mg;	Kcal: 1812.82 kcal; Białko ogółem: 96.32 g; Tłuszcz ogółem: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 210.42 g; Kw. tł. nasycone: 16.68 g; Sól: 8.25 g; Sód: 1787.37 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 34.77 g; WW: 21.08 g; Por: Potas: 3606.80 mg; Wapń: 771.19 mg; Fosfor: 1108.71 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 246.48 mg;	Kcal: 2303.69 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 8.25 g; Sód: 1997.59 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 81.46 g; WW: 28.85 g; Por: Potas: 3770.30 mg; Wapń: 907.28 mg; Fosfor: 1249.56 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 279.69 mg;	Kcal: 2098.26 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz ogółem: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1906.59 mg; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 81.15 g; WW: 29.85 g; Por: Potas: 3436.30 mg; Wapń: 899.28 mg; Fosfor: 1034.56 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 253.69 mg;	Kcal: 1817.51 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 2.91 g; Sód: 968.14 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 103.02 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3946.49 mg; Wapń: 717.29 mg; Fosfor: 1281.57 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.27 mg;	Kcal: 1895.45 kcal; Białko ogółem: 77.52 g; Tłuszcz ogółem: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 263.76 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1061.31 mg; Błonnik: 28.45 g; W tym cukry: 83.85 g; WW: 26.46 g; Por: Potas: 3829.67 mg; Wapń: 227.99 mg; Fosfor: 822.11 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 250.14 mg;	Kcal: 1817.51 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 244.87 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 2.91 g; Sód: 968.14 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 103.02 g; WW: 24.72 g; Por: Potas: 3946.49 mg; Wapń: 717.29 mg; Fosfor: 1281.57 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.27 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-27 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Sałata 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 twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Pomarańcza 1 szt			Sok warzywny 300ml 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2171.64 kcal; Białko ogółem: 96.70 g; Tłuszcz ogółem: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 283.12 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1196.64 mg; Błonnik: 27.19 g; W tym cukry: 88.13 g; WW: 28.30 g; Por: 2949.79 mg; Wapń: 552.74 mg; Fosfor: 1175.73 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 232.00 mg;	Kcal: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz ogółem: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 309.76 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1317.06 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 91.77 g; WW: 31.11 g; Por: 3544.25 mg; Wapń: 575.91 mg; Fosfor: 1157.11 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 234.44 mg;	Kcal: 2227.50 kcal; Białko ogółem: 99.58 g; Tłuszcz ogółem: 71.06 g; Węglowodany ogółem: 257.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.58 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1104.42 mg; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 61.16 g; WW: 25.74 g; Por: 3007.19 mg; Wapń: 327.08 mg; Fosfor: 875.61 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.61 mg;	Kcal: 2575.43 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz ogółem: 77.88 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1203.43 mg; Błonnik: 35.97 g; W tym cukry: 105.85 g; WW: 31.37 g; Por: 3329.69 mg; Wapń: 622.60 mg; Fosfor: 1223.41 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 257.38 mg;	Kcal: 2346.38 kcal; Białko ogółem: 68.24 g; Tłuszcz ogółem: 65.97 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1149.27 mg; Błonnik: 40.03 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.85 g; Por: 3190.32 mg; Wapń: 647.31 mg; Fosfor: 1038.10 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 255.06 mg;	Kcal: 1763.54 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 221.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1053.32 mg; Błonnik: 19.78 g; W tym cukry: 89.10 g; WW: 22.31 g; Por: 3345.35 mg; Wapń: 552.62 mg; Fosfor: 1208.29 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 229.52 mg;	Kcal: 2076.75 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz ogółem: 66.52 g; Węglowodany ogółem: 287.89 g; Kw. tł. nasycone: 8.89 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1139.88 mg; Błonnik: 28.14 g; W tym cukry: 78.83 g; WW: 28.84 g; Por: 3017.87 mg; Wapń: 192.49 mg; Fosfor: 700.23 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 187.83 mg;	Kcal: 1673.78 kcal; Białko ogółem: 91.33 g; Tłuszcz ogółem: 36.91 g; Węglowodany ogółem: 221.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.55 g; Sól: 2.96 g; Sód: 1029.38 mg; Błonnik: 19.78 g; W tym cukry: 89.10 g; WW: 22.31 g; Por: 3181.55 mg; Wapń: 550.52 mg; Fosfor: 1133.11 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 220.70 mg;

2026-08-28 piątek

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
II ś		Biszkopty 30 g	Sałatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Biszkopty 30 g		
Obiad	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 kiszonej 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 g 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 kiszonej 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 kiszonej 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 kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g 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 Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g	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 g 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 g Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Kefir 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Kefir 150g 1 szt		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	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 Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g					
	Kcal: 2359.46 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 94.98 g; Węglowodany ogółem: 294.08 g; Kw. tł. nasycone: 20.22 g; Sól: 7.73 g; Sód: 2858.99 mg; Blonnik: 27.18 g; W tym cukry: 70.07 g; WW: 29.54 g; W tym cukry: 70.07 g; WW: 29.54 g; Por: Potas: 3471.84 mg; Wapń: 1059.40 mg; Fosfor: 1110.42 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 273.58 mg;	Kcal: 2255.86 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 322.00 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1466.71 mg; Blonnik: 24.13 g; W tym cukry: 76.08 g; WW: 32.49 g; W tym cukry: 76.08 g; WW: 32.49 g; Por: Potas: 4013.91 mg; Wapń: 642.78 mg; Fosfor: 866.04 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 237.85 mg;	Kcal: 2055.69 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz ogółem: 84.08 g; Węglowodany ogółem: 216.09 g; Kw. tł. nasycone: 17.10 g; Sól: 8.74 g; Sód: 2308.99 mg; Blonnik: 28.22 g; W tym cukry: 26.41 g; WW: 21.66 g; W tym cukry: 26.41 g; WW: 21.66 g; Por: Potas: 3341.02 mg; Wapń: 787.25 mg; Fosfor: 842.62 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 232.40 mg;	Kcal: 2675.54 kcal; Białko ogółem: 110.44 g; Tłuszcz ogółem: 117.38 g; Węglowodany ogółem: 302.04 g; Kw. tł. nasycone: 22.36 g; Sól: 9.65 g; Sód: 2870.63 mg; Blonnik: 30.17 g; W tym cukry: 74.52 g; WW: 30.35 g; W tym cukry: 74.52 g; WW: 30.35 g; Por: Potas: 3970.56 mg; Wapń: 1101.03 mg; Fosfor: 1173.29 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 296.42 mg;	Kcal: 2340.10 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz ogółem: 92.85 g; Węglowodany ogółem: 287.78 g; Kw. tł. nasycone: 20.86 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2820.13 mg; Blonnik: 30.34 g; W tym cukry: 74.04 g; WW: 28.89 g; W tym cukry: 74.04 g; WW: 28.89 g; Por: Potas: 3936.76 mg; Wapń: 1096.43 mg; Fosfor: 1147.59 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 290.32 mg;	Kcal: 1839.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1138.55 mg; Blonnik: 21.71 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 g; Por: Potas: 3650.69 mg; Wapń: 714.60 mg; Fosfor: 1011.56 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 236.76 mg;	Kcal: 1999.72 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz ogółem: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 248.24 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1018.08 mg; Blonnik: 25.06 g; W tym cukry: 64.55 g; WW: 25.01 g; W tym cukry: 64.55 g; WW: 25.01 g; Por: Potas: 3865.04 mg; Wapń: 349.03 mg; Fosfor: 783.65 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 235.10 mg;	Kcal: 1839.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 240.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1138.55 mg; Blonnik: 21.71 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 g; Por: Potas: 3650.69 mg; Wapń: 714.60 mg; Fosfor: 1011.56 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 236.76 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-29 sobota	Śniadanie	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 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
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Gruszka 1 szt			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 250 ml Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Gruszka 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (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 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 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 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 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2161.89 kcal; Bialko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz ogółem: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 294.60 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1168.16 mg; Blonnik: 31.60 g; W tym cukry: 81.39 g; WW: 29.43 g; Por: 3187.11 mg; Wapń: 578.86 mg; Fosfor: 1248.21 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 265.74 mg;	Kcal: 2250.78 kcal; Bialko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz ogółem: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 342.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1156.46 mg; Blonnik: 24.93 g; W tym cukry: 108.97 g; WW: 34.48 g; Por: 3864.68 mg; Wapń: 685.75 mg; Fosfor: 1366.07 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 293.84 mg;	Kcal: 1981.18 kcal; Bialko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz ogółem: 64.51 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.26 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1102.55 mg; Blonnik: 37.17 g; W tym cukry: 44.45 g; WW: 25.89 g; Por: 3175.89 mg; Wapń: 394.71 mg; Fosfor: 1023.39 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 266.96 mg;	Kcal: 2454.59 kcal; Bialko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz ogółem: 83.05 g; Węglowodany ogółem: 332.11 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1232.91 mg; Blonnik: 35.37 g; W tym cukry: 103.49 g; WW: 33.21 g; Por: 3536.01 mg; Wapń: 762.14 mg; Fosfor: 1407.30 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 292.18 mg;	Kcal: 2449.91 kcal; Bialko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.86 g; Węglowodany ogółem: 366.68 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1176.86 mg; Blonnik: 40.87 g; W tym cukry: 103.82 g; WW: 36.69 g; Por: 3214.66 mg; Wapń: 765.82 mg; Fosfor: 1198.84 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 272.29 mg;	Kcal: 1850.10 kcal; Bialko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 246.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 2.34 g; Sód: 877.32 mg; Blonnik: 23.68 g; W tym cukry: 104.93 g; WW: 24.71 g; Por: 3531.15 mg; Wapń: 650.95 mg; Fosfor: 1386.48 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 278.91 mg;	Kcal: 2131.23 kcal; Bialko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 67.74 g; Węglowodany ogółem: 296.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.92 g; Sód: 988.16 mg; Blonnik: 27.90 g; W tym cukry: 84.49 g; WW: 29.71 g; Por: 3273.68 mg; Wapń: 307.15 mg; Fosfor: 974.67 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 222.44 mg;	Kcal: 1850.10 kcal; Bialko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 246.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 2.34 g; Sód: 877.32 mg; Blonnik: 23.68 g; W tym cukry: 104.93 g; WW: 24.71 g; Por: 3531.15 mg; Wapń: 650.95 mg; Fosfor: 1386.48 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 278.91 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-30 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g	Arbuz 150 g				Jabłko gotowane 150 g	Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktaji truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml 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 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 piastowska 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g					
		Kcal: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz ogółem: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 300.61 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1340.31 mg; Błonnik: 25.61 g; W tym cukry: 75.51 g; WW: 30.28 g; Por: Potas: 3870.70 mg; Wapń: 526.38 mg; Fosfor: 1052.57 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 276.87 mg;	Kcal: 2460.32 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 348.13 g; Kw. tł. nasycone: 35.28 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1575.63 mg; Błonnik: 21.98 g; W tym cukry: 89.46 g; WW: 35.04 g; Por: Potas: 4236.26 mg; Wapń: 550.79 mg; Fosfor: 1129.90 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 262.66 mg;	Kcal: 2278.45 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz ogółem: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 238.63 g; Kw. tł. nasycone: 36.67 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1196.81 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 36.96 g; WW: 23.85 g; Por: Potas: 3694.27 mg; Wapń: 275.62 mg; Fosfor: 800.72 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 208.86 mg;	Kcal: 2735.96 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz ogółem: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; Kw. tł. nasycone: 40.05 g; Sól: 8.00 g; Sód: 1737.81 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 89.26 g; WW: 31.78 g; Por: Potas: 4131.70 mg; Wapń: 590.38 mg; Fosfor: 1189.07 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 287.87 mg;	Kcal: 2526.12 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz ogółem: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 322.91 g; Kw. tł. nasycone: 36.51 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1628.57 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 88.71 g; WW: 32.41 g; Por: Potas: 3725.30 mg; Wapń: 573.60 mg; Fosfor: 969.16 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 260.33 mg;	Kcal: 2018.61 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 253.75 g; Kw. tł. nasycone: 33.05 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 75.50 g; WW: 25.45 g; Por: Potas: 2740.19 mg; Wapń: 242.62 mg; Fosfor: 762.13 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 175.98 mg;	Kcal: 2382.66 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 322.81 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1408.55 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 80.08 g; WW: 32.45 g; Por: Potas: 3827.48 mg; Wapń: 269.67 mg; Fosfor: 887.26 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 225.46 mg;	Kcal: 2018.61 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 253.75 g; Kw. tł. nasycone: 33.05 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1288.98 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 75.50 g; WW: 25.45 g; Por: Potas: 2740.19 mg; Wapń: 242.59 mg; Fosfor: 762.12 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 175.69 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-31 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 1 szt				Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek jarski 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Jabłko 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-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 (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 Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Fi	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2476.46 kcal; Białko ogółem: 96.05 g; Tłuszcz ogółem: 88.52 g; Węglowodany ogółem: 329.01 g; Kw. tł. nasycone: 20.15 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1784.45 mg; Blonnik: 28.70 g; W tym cukry: 91.18 g; WW: 32.90 g; Por: Potas: 3511.48 mg; Wapń: 1168.77 mg; Fosfor: 1382.90 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 265.02 mg;	Kcal: 2449.17 kcal; Białko ogółem: 104.57 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 371.81 g; Kw. tł. nasycone: 14.46 g; Sól: 6.08 g; Sód: 1429.18 mg; Blonnik: 23.62 g; W tym cukry: 76.24 g; WW: 37.42 g; Por: Potas: 3516.61 mg; Wapń: 968.58 mg; Fosfor: 1213.61 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 314.31 mg;	Kcal: 2083.71 kcal; Białko ogółem: 85.16 g; Tłuszcz ogółem: 76.83 g; Węglowodany ogółem: 270.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 6.93 g; Sód: 1614.84 mg; Blonnik: 34.28 g; W tym cukry: 42.60 g; WW: 27.03 g; Por: Potas: 3029.16 mg; Wapń: 767.13 mg; Fosfor: 1013.92 mg; Żelazo: 8.34 mg; Magnez: 263.79 mg;	Kcal: 2741.04 kcal; Białko ogółem: 120.25 g; Tłuszcz ogółem: 97.23 g; Węglowodany ogółem: 348.15 g; Kw. tł. nasycone: 23.46 g; Sól: 7.76 g; Sód: 1841.88 mg; Blonnik: 31.64 g; W tym cukry: 97.34 g; WW: 34.81 g; Por: Potas: 3701.43 mg; Wapń: 1325.23 mg; Fosfor: 1494.75 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 281.00 mg;	Kcal: 2437.40 kcal; Białko ogółem: 78.84 g; Tłuszcz ogółem: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 349.32 g; Kw. tł. nasycone: 19.06 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1786.76 mg; Blonnik: 33.60 g; W tym cukry: 97.13 g; WW: 34.95 g; Por: Potas: 3626.65 mg; Wapń: 1331.01 mg; Fosfor: 1497.45 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 273.76 mg;	Kcal: 1789.37 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 245.39 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1020.64 mg; Blonnik: 22.19 g; W tym cukry: 77.74 g; WW: 24.60 g; Por: Potas: 3463.28 mg; Wapń: 594.46 mg; Fosfor: 1198.91 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 240.94 mg;	Kcal: 2272.63 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz ogółem: 63.71 g; Węglowodany ogółem: 324.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1230.40 mg; Blonnik: 28.50 g; W tym cukry: 57.21 g; WW: 32.56 g; Por: Potas: 3071.04 mg; Wapń: 429.48 mg; Fosfor: 947.77 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 283.46 mg;	Kcal: 1817.87 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz ogółem: 35.43 g; Węglowodany ogółem: 249.74 g; Kw. tł. nasycone: 11.21 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1017.64 mg; Blonnik: 21.89 g; W tym cukry: 63.19 g; WW: 25.05 g; Por: Potas: 3262.28 mg; Wapń: 588.46 mg; Fosfor: 1185.41 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 236.44 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,