

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-25 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata 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 ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	<b>II S</b>		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt			Banan 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g ( <b>JAJ</b> ) Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Gołąbek jarski 200 g ( <b>JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	<b>P</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )						
	Kcal: 2214.82 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz ogółem: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 300.34 g; Kw. tł. nasycone: 18.99 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2090.16 mg; Błonnik: 27.27 g; W tym cukry: 65.92 g; WW: 30.16 g; Por, Potas: 2821.32 mg; Wapń: 860.62 mg; Fosfor: 1143.06 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 257.24 mg;	Kcal: 2249.12 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 34.00 g; Węglowodany ogółem: 376.99 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1124.48 mg; Błonnik: 25.62 g; W tym cukry: 96.50 g; WW: 38.04 g; Por, Potas: 3702.98 mg; Wapń: 501.26 mg; Fosfor: 838.68 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 314.13 mg;	Kcal: 2229.20 kcal; Białko ogółem: 95.83 g; Tłuszcz ogółem: 57.28 g; Węglowodany ogółem: 272.72 g; Kw. tł. nasycone: 23.73 g; Sól: 8.95 g; Sód: 2105.49 mg; Błonnik: 39.72 g; W tym cukry: 45.47 g; WW: 27.22 g; Por, Potas: 3261.90 mg; Wapń: 755.26 mg; Fosfor: 1267.54 mg; Żelazo: 11.46 mg; Magnez: 353.71 mg;	Kcal: 2575.93 kcal; Białko ogółem: 105.47 g; Tłuszcz ogółem: 59.46 g; Węglowodany ogółem: 365.20 g; Kw. tł. nasycone: 19.39 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2094.94 mg; Błonnik: 36.55 g; W tym cukry: 106.84 g; WW: 36.73 g; Por, Potas: 3930.22 mg; Wapń: 895.48 mg; Fosfor: 1289.74 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 349.63 mg;	Kcal: 2286.57 kcal; Białko ogółem: 67.63 g; Tłuszcz ogółem: 44.52 g; Węglowodany ogółem: 365.81 g; Kw. tł. nasycone: 14.94 g; Sól: 5.65 g; Sód: 2039.82 mg; Błonnik: 38.51 g; W tym cukry: 106.33 g; WW: 36.82 g; Por, Potas: 3855.44 mg; Wapń: 901.26 mg; Fosfor: 1292.44 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 342.39 mg;	Kcal: 2104.46 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; Kw. tł. nasycone: 32.43 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1200.73 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 97.91 g; WW: 28.02 g; Por, Potas: 3475.37 mg; Wapń: 414.90 mg; Fosfor: 1012.41 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 260.88 mg;	Kcal: 2410.32 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz ogółem: 37.58 g; Węglowodany ogółem: 313.15 g; Kw. tł. nasycone: 31.73 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1392.15 mg; Błonnik: 27.63 g; W tym cukry: 94.89 g; WW: 31.52 g; Por, Potas: 3785.91 mg; Wapń: 406.41 mg; Fosfor: 982.35 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 330.98 mg;	Kcal: 2104.46 kcal; Białko ogółem: 85.01 g; Tłuszcz ogółem: 33.01 g; Węglowodany ogółem: 277.82 g; Kw. tł. nasycone: 32.43 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1200.73 mg; Błonnik: 22.87 g; W tym cukry: 97.91 g; WW: 28.02 g; Por, Potas: 3475.37 mg; Wapń: 414.90 mg; Fosfor: 1012.41 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 260.88 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-26 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU</b> ) Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II ś</b>		Wafle ryżowe 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> )	Sok warzywny 300ml 1 szt		Wafle ryżowe 30 g		
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> )	Zupa krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Makaron penne 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> )	Zupa krupnik ryżowy 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Makaron penne 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krupnik ryżowy 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron penne 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krupnik ryżowy 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	<b>P.</b>	Grejpfrut 200 g	Galaretki owocowa 200 g	Grejpfrut 200 g	Galaretki owocowa 200 g	Grejpfrut 200 g	Galaretki owocowa 200 g	Galaretki owocowa 200 g	Galaretki owocowa 200 g
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )					
	Kcal: 2079.79 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 266.37 g; Kw. tł. nasycone: 10.93 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1427.61 mg; Błonnik: 38.79 g; W tym cukry: 91.61 g; WW: 26.78 g; Por: Potas: 3831.98 mg; Wapń: 778.26 mg; Fosfor: 1181.24 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 268.90 mg;	Kcal: 2111.60 kcal; Białko ogółem: 102.16 g; Tłuszcz ogółem: 33.35 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.50 g; Sól: 4.46 g; Sód: 1257.74 mg; Błonnik: 17.53 g; W tym cukry: 65.39 g; WW: 25.92 g; Por: Potas: 2547.75 mg; Wapń: 632.41 mg; Fosfor: 1172.75 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 214.86 mg;	Kcal: 2209.88 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.22 g; Węglowodany ogółem: 304.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.52 g; Sól: 6.52 g; Sód: 1565.83 mg; Błonnik: 43.81 g; W tym cukry: 44.08 g; WW: 30.58 g; Por: Potas: 3611.25 mg; Wapń: 604.66 mg; Fosfor: 1125.34 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 260.31 mg;	Kcal: 2504.53 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz ogółem: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 300.44 g; Kw. tł. nasycone: 13.68 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1692.29 mg; Błonnik: 43.08 g; W tym cukry: 80.09 g; WW: 30.21 g; Por: Potas: 3730.80 mg; Wapń: 767.32 mg; Fosfor: 1405.25 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 316.43 mg;	Kcal: 2142.70 kcal; Białko ogółem: 77.13 g; Tłuszcz ogółem: 31.43 g; Węglowodany ogółem: 280.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 4.64 g; Sód: 1621.75 mg; Błonnik: 42.76 g; W tym cukry: 94.96 g; WW: 28.27 g; Por: Potas: 4162.68 mg; Wapń: 791.44 mg; Fosfor: 1208.83 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 281.35 mg;	Kcal: 1626.19 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 188.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 2.50 g; Sód: 938.33 mg; Błonnik: 17.15 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 18.83 g; Por: Potas: 2471.40 mg; Wapń: 573.58 mg; Fosfor: 1108.83 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 206.94 mg;	Kcal: 1975.24 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz ogółem: 30.13 g; Węglowodany ogółem: 210.81 g; Kw. tł. nasycone: 7.67 g; Sól: 4.39 g; Sód: 876.49 mg; Błonnik: 20.15 g; W tym cukry: 50.49 g; WW: 21.07 g; Por: Potas: 1954.50 mg; Wapń: 193.81 mg; Fosfor: 783.98 mg; Żelazo: 5.87 mg; Magnez: 155.16 mg;	Kcal: 1626.19 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 31.94 g; Węglowodany ogółem: 188.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 2.50 g; Sód: 938.33 mg; Błonnik: 17.15 g; W tym cukry: 61.54 g; WW: 18.83 g; Por: Potas: 2471.40 mg; Wapń: 573.58 mg; Fosfor: 1108.83 mg; Żelazo: 6.75 mg; Magnez: 206.94 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-27 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś		Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml		Banan 1 szt			
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	
P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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			Marchew w słupekach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
	Kcal: 2254.88 kcal; Białko ogółem: 74.84 g; Tłuszcz ogółem: 61.15 g; Węglowodany ogółem: 310.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1549.83 mg; Blonnik: 29.82 g; W tym cukry: 103.58 g; WW: 31.17 Por; Potas: 4333.62 mg; Wapń: 554.73 mg; Fosfor: 1012.14 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 326.98 mg;	Kcal: 2191.75 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz ogółem: 48.85 g; Węglowodany ogółem: 332.54 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 4.52 g; Sód: 1205.97 mg; Blonnik: 27.43 g; W tym cukry: 114.43 g; WW: 33.59 Por; Potas: 4960.47 mg; Wapń: 520.44 mg; Fosfor: 1079.66 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 341.07 mg;	Kcal: 1915.49 kcal; Białko ogółem: 95.29 g; Tłuszcz ogółem: 50.61 g; Węglowodany ogółem: 235.37 g; Kw. tł. nasycone: 15.77 g; Sól: 8.12 g; Sód: 1798.48 mg; Blonnik: 32.91 g; W tym cukry: 41.25 g; WW: 23.54 Por; Potas: 3827.71 mg; Wapń: 844.93 mg; Fosfor: 1135.93 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 260.10 mg;	Kcal: 2483.00 kcal; Białko ogółem: 93.73 g; Tłuszcz ogółem: 72.02 g; Węglowodany ogółem: 324.32 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 8.18 g; Sód: 2008.89 mg; Blonnik: 30.86 g; W tym cukry: 114.31 g; WW: 32.56 Por; Potas: 4445.71 mg; Wapń: 968.42 mg; Fosfor: 1279.98 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 344.35 mg;	Kcal: 2471.60 kcal; Białko ogółem: 78.93 g; Tłuszcz ogółem: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 377.78 g; Kw. tł. nasycone: 17.41 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1899.78 mg; Blonnik: 29.02 g; W tym cukry: 114.92 g; WW: 37.90 Por; Potas: 3419.86 mg; Wapń: 1079.25 mg; Fosfor: 1172.81 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 336.85 mg;	Kcal: 1985.91 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.92 g; Sól: 2.92 g; Sód: 968.74 mg; Blonnik: 22.33 g; W tym cukry: 131.26 g; WW: 28.26 Por; Potas: 4550.49 mg; Wapń: 722.25 mg; Fosfor: 1297.57 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 343.33 mg;	Kcal: 2138.45 kcal; Białko ogółem: 81.29 g; Tłuszcz ogółem: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 307.01 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 5.80 g; Sód: 1054.32 mg; Blonnik: 30.82 g; W tym cukry: 104.23 g; WW: 30.97 Por; Potas: 4583.87 mg; Wapń: 222.69 mg; Fosfor: 853.61 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 309.47 mg;	Kcal: 1985.91 kcal; Białko ogółem: 90.02 g; Tłuszcz ogółem: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 279.49 g; Kw. tł. nasycone: 12.92 g; Sól: 2.92 g; Sód: 968.74 mg; Blonnik: 22.33 g; W tym cukry: 131.26 g; WW: 28.26 Por; Potas: 4550.49 mg; Wapń: 722.25 mg; Fosfor: 1297.57 mg; Żelazo: 9.14 mg; Magnez: 343.33 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-28 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II ś</b>	Mus z gruszki 150 g		Pomarańcza 1 szt			Mus z gruszki 150 g		
	<b>Obiad</b>	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	<b>P</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g	
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	<b>Ė</b>		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2150.48 kcal; Białko ogółem: 99.81 g; Tłuszcz ogółem: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; Kw. tł. nasycone: 13.20 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1354.91 mg; Blonnik: 29.75 g; W tym cukry: 87.94 g; WW: 29.16 g; Por: 3446.86 mg; Wapń: 561.14 mg; Fosfor: 1285.87 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 272.13 mg;	Kcal: 2271.53 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz ogółem: 43.36 g; Węglowodany ogółem: 343.92 g; Kw. tł. nasycone: 12.32 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1286.53 mg; Blonnik: 28.29 g; W tym cukry: 109.77 g; WW: 34.44 g; Por: 4029.12 mg; Wapń: 601.51 mg; Fosfor: 1279.74 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 282.37 mg;	Kcal: 2102.89 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 254.51 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1107.09 mg; Blonnik: 35.90 g; W tym cukry: 60.56 g; WW: 25.43 g; Por: 3511.73 mg; Wapń: 332.68 mg; Fosfor: 955.08 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 223.01 mg;	Kcal: 2545.09 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 321.81 g; Kw. tł. nasycone: 13.24 g; Sól: 6.22 g; Sód: 1361.69 mg; Blonnik: 38.53 g; W tym cukry: 105.92 g; WW: 32.18 g; Por: 3826.76 mg; Wapń: 631.00 mg; Fosfor: 1333.55 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 297.52 mg;	Kcal: 2366.21 kcal; Białko ogółem: 73.06 g; Tłuszcz ogółem: 45.89 g; Węglowodany ogółem: 325.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.48 g; Sól: 4.41 g; Sód: 1331.93 mg; Blonnik: 39.01 g; W tym cukry: 105.10 g; WW: 32.49 g; Por: 3290.69 mg; Wapń: 624.81 mg; Fosfor: 1094.43 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 271.29 mg;	Kcal: 1863.79 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 2.81 g; Sód: 964.13 mg; Blonnik: 24.69 g; W tym cukry: 107.17 g; WW: 25.34 g; Por: 3651.36 mg; Wapń: 581.93 mg; Fosfor: 1258.75 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 254.86 mg;	Kcal: 2061.23 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 37.18 g; Węglowodany ogółem: 304.24 g; Kw. tł. nasycone: 7.17 g; Sól: 4.90 g; Sód: 953.75 mg; Blonnik: 32.27 g; W tym cukry: 96.10 g; WW: 30.39 g; Por: 3510.20 mg; Wapń: 215.29 mg; Fosfor: 792.20 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 230.03 mg;	Kcal: 1863.79 kcal; Białko ogółem: 99.78 g; Tłuszcz ogółem: 41.65 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.36 g; Sól: 2.81 g; Sód: 964.13 mg; Blonnik: 24.69 g; W tym cukry: 107.17 g; WW: 25.34 g; Por: 3651.36 mg; Wapń: 581.93 mg; Fosfor: 1258.75 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 254.86 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-29 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
	<b>II ś</b>	Biszkopity 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Biszkopity 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )			
	<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>Pf</b>			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2363.69 kcal; Białko ogółem: 89.93 g; Tłuszcz ogółem: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 294.21 g; Kw. tł. nasycone: 19.94 g; Sól: 6.86 g; Sód: 2507.85 mg; Błonnik: 27.25 g; W tym cukry: 70.55 g; WW: 29.59 g; Por: Potas: 3647.39 mg; Wapń: 1053.70 mg; Fosfor: 1196.38 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 308.22 mg;	Kcal: 2242.96 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz ogółem: 48.52 g; Węglowodany ogółem: 318.70 g; Kw. tł. nasycone: 12.26 g; Sól: 4.04 g; Sód: 1113.61 mg; Błonnik: 23.11 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 32.13 g; Por: Potas: 4049.91 mg; Wapń: 628.38 mg; Fosfor: 935.04 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 266.05 mg;	Kcal: 2173.82 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz ogółem: 82.82 g; Węglowodany ogółem: 220.26 g; Kw. tł. nasycone: 18.45 g; Sól: 8.96 g; Sód: 2310.94 mg; Błonnik: 29.31 g; W tym cukry: 28.81 g; WW: 22.07 g; Por: Potas: 3480.57 mg; Wapń: 795.94 mg; Fosfor: 859.58 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 238.84 mg;	Kcal: 2715.27 kcal; Białko ogółem: 115.44 g; Tłuszcz ogółem: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 302.32 g; Kw. tł. nasycone: 22.84 g; Sól: 8.88 g; Sód: 2519.49 mg; Błonnik: 30.23 g; W tym cukry: 75.00 g; WW: 30.40 g; Por: Potas: 4146.11 mg; Wapń: 1095.33 mg; Fosfor: 1259.25 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 331.06 mg;	Kcal: 2344.33 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz ogółem: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 20.59 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2468.99 mg; Błonnik: 30.40 g; W tym cukry: 74.52 g; WW: 28.94 g; Por: Potas: 4112.31 mg; Wapń: 1090.73 mg; Fosfor: 1233.55 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 324.95 mg;	Kcal: 1828.60 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz ogółem: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 2.66 g; Sód: 844.30 mg; Błonnik: 20.86 g; W tym cukry: 75.83 g; WW: 24.01 g; Por: Potas: 3680.69 mg; Wapń: 702.60 mg; Fosfor: 1069.06 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 260.26 mg;	Kcal: 1999.72 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz ogółem: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 248.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1018.08 mg; Błonnik: 25.06 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: 1828.60 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz ogółem: 41.08 g; Węglowodany ogółem: 237.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.72 g; Sól: 2.66 g; Sód: 844.30 mg; Błonnik: 20.86 g; W tym cukry: 75.83 g; WW: 24.01 g; Por: Potas: 3680.69 mg; Wapń: 702.60 mg; Fosfor: 1069.06 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 260.26 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-30 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU</b> ) Dynia duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> ) Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 100 g ( <b>GLU</b> ) Dynia duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ę			Sok warzywny 300ml 1 szt					
	Kcal: 2098.01 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz ogółem: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 283.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.15 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1856.61 mg; Blonnik: 32.89 g; W tym cukry: 82.20 g; WW: 28.30 g; Por: Potas: 2740.60 mg; Wapń: 496.46 mg; Fosfor: 1108.74 mg; Żelazo: 9.41 mg; Magnez: 267.72 mg;	Kcal: 2242.50 kcal; Białko ogółem: 97.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.41 g; Węglowodany ogółem: 342.85 g; Kw. tł. nasycone: 12.73 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1120.35 mg; Blonnik: 29.94 g; W tym cukry: 111.71 g; WW: 34.47 g; Por: Potas: 3464.35 mg; Wapń: 713.22 mg; Fosfor: 1261.18 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 259.14 mg;	Kcal: 1972.14 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz ogółem: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 237.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.49 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1776.44 mg; Blonnik: 34.50 g; W tym cukry: 42.01 g; WW: 23.60 g; Por: Potas: 2502.76 mg; Wapń: 273.00 mg; Fosfor: 812.56 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 225.63 mg;	Kcal: 2390.71 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz ogółem: 55.20 g; Węglowodany ogółem: 321.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1921.35 mg; Blonnik: 36.65 g; W tym cukry: 104.30 g; WW: 32.08 g; Por: Potas: 3089.50 mg; Wapń: 679.74 mg; Fosfor: 1267.83 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 294.17 mg;	Kcal: 2386.04 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz ogółem: 49.00 g; Węglowodany ogółem: 355.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1865.30 mg; Blonnik: 42.16 g; W tym cukry: 104.63 g; WW: 35.56 g; Por: Potas: 2768.15 mg; Wapń: 683.42 mg; Fosfor: 1059.37 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 274.28 mg;	Kcal: 1847.39 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 247.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 2.25 g; Sód: 855.06 mg; Blonnik: 26.50 g; W tym cukry: 106.67 g; WW: 24.88 g; Por: Potas: 3287.84 mg; Wapń: 671.98 mg; Fosfor: 1328.74 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 257.57 mg;	Kcal: 2219.82 kcal; Białko ogółem: 91.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 293.20 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 4.72 g; Sód: 939.04 mg; Blonnik: 32.53 g; W tym cukry: 84.44 g; WW: 29.37 g; Por: Potas: 2702.21 mg; Wapń: 303.28 mg; Fosfor: 842.71 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 178.50 mg;	Kcal: 1847.39 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz ogółem: 42.02 g; Węglowodany ogółem: 247.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 2.25 g; Sód: 855.06 mg; Blonnik: 26.50 g; W tym cukry: 106.67 g; WW: 24.88 g; Por: Potas: 3287.84 mg; Wapń: 671.98 mg; Fosfor: 1328.74 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 257.57 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.	
2026-06-31 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatosowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatosowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatosowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatosowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	<b>II Ś</b>		Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko gotowane 150 g	Jabłko gotowane 150 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalanioł, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Zupa grysikowa b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	<b>P</b>	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	<b>Pn</b>	Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g							
		Kcal: 2246.82 kcal; Białko ogółem: 88.36 g; Tłuszcz ogółem: 57.15 g; Węglowodany ogółem: 301.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1350.36 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 75.01 g; WW: 30.34 g; Por: Potas: 3987.31 mg; Wapń: 550.24 mg; Fosfor: 1056.52 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 278.54 mg;	Kcal: 2460.32 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; Kw. tł. nasycone: 35.28 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1575.63 mg; Blonnik: 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: 2301.82 kcal; Białko ogółem: 97.97 g; Tłuszcz ogółem: 54.93 g; Węglowodany ogółem: 245.44 g; Kw. tł. nasycone: 36.74 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1208.37 mg; Blonnik: 32.69 g; W tym cukry: 39.62 g; WW: 24.51 g; Por: Potas: 3816.88 mg; Wapń: 296.48 mg; Fosfor: 804.66 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 212.04 mg;	Kcal: 2759.32 kcal; Białko ogółem: 108.66 g; Tłuszcz ogółem: 65.00 g; Węglowodany ogółem: 323.52 g; Kw. tł. nasycone: 40.11 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1749.36 mg; Blonnik: 30.21 g; W tym cukry: 91.91 g; WW: 32.44 g; Por: Potas: 4254.31 mg; Wapń: 611.24 mg; Fosfor: 1193.02 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 291.04 mg;	Kcal: 2549.49 kcal; Białko ogółem: 71.45 g; Tłuszcz ogółem: 53.92 g; Węglowodany ogółem: 329.73 g; Kw. tł. nasycone: 36.57 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1640.12 mg; Blonnik: 32.61 g; W tym cukry: 91.36 g; WW: 33.07 g; Por: Potas: 3847.91 mg; Wapń: 594.46 mg; Fosfor: 973.11 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 263.50 mg;	Kcal: 2030.21 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz ogółem: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; Kw. tł. nasycone: 33.07 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1293.37 mg; Blonnik: 20.34 g; W tym cukry: 77.34 g; WW: 25.84 g; Por: Potas: 2749.64 mg; Wapń: 236.57 mg; Fosfor: 754.58 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 175.13 mg;	Kcal: 2382.66 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz ogółem: 33.19 g; Węglowodany ogółem: 322.86 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1408.55 mg; Blonnik: 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: 2030.21 kcal; Białko ogółem: 73.39 g; Tłuszcz ogółem: 34.95 g; Węglowodany ogółem: 257.62 g; Kw. tł. nasycone: 33.07 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1293.33 mg; Blonnik: 20.34 g; W tym cukry: 77.34 g; WW: 25.84 g; Por: Potas: 2749.64 mg; Wapń: 236.54 mg; Fosfor: 754.57 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 174.84 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.	
2026-06-01 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g Salata masłowa 5 g
	II Ś	Banan 1 szt		Gruszka 1 szt			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )
	P	Gruszka 1 szt	Galaretką owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie 20 g ( <b>OZI</b> )	Galaretką owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Orzechy włoskie 20 g ( <b>OZI</b> )	Galaretką owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )					
	Kcal: 2081.74 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz ogółem: 39.39 g; Węglowodany ogółem: 305.68 g; Kw. tł. nasycone: 13.53 g; Sól: 7.45 g; Sód: 2421.71 mg; Błonnik: 31.07 g; W tym cukry: 82.44 g; WW: 30.67 g; Por: Potas: 3080.06 mg; Wapń: 828.66 mg; Fosfor: 1238.83 mg; Żelazo: 8.79 mg; Magnez: 281.44 mg;	Kcal: 2040.68 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz ogółem: 23.30 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g; Kw. tł. nasycone: 5.37 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1311.76 mg; Błonnik: 24.13 g; W tym cukry: 93.12 g; WW: 35.39 g; Por: Potas: 3756.78 mg; Wapń: 432.13 mg; Fosfor: 922.84 mg; Żelazo: 11.87 mg; Magnez: 327.13 mg;	Kcal: 2254.35 kcal; Białko ogółem: 99.61 g; Tłuszcz ogółem: 59.71 g; Węglowodany ogółem: 270.24 g; Kw. tł. nasycone: 21.36 g; Sól: 7.99 g; Sód: 2081.77 mg; Błonnik: 40.83 g; W tym cukry: 43.30 g; WW: 27.02 g; Por: Potas: 3403.88 mg; Wapń: 715.78 mg; Fosfor: 1405.99 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 387.45 mg;	Kcal: 2264.45 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz ogółem: 43.78 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g; Kw. tł. nasycone: 13.69 g; Sól: 8.93 g; Sód: 2424.49 mg; Błonnik: 36.96 g; W tym cukry: 84.96 g; WW: 32.77 g; Por: Potas: 3398.96 mg; Wapń: 851.52 mg; Fosfor: 1345.51 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 307.83 mg;	Kcal: 2338.55 kcal; Białko ogółem: 72.26 g; Tłuszcz ogółem: 56.97 g; Węglowodany ogółem: 346.60 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2428.07 mg; Błonnik: 44.71 g; W tym cukry: 88.43 g; WW: 34.73 g; Por: Potas: 3442.86 mg; Wapń: 898.13 mg; Fosfor: 1261.15 mg; Żelazo: 11.65 mg; Magnez: 323.35 mg;	Kcal: 1832.75 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz ogółem: 22.40 g; Węglowodany ogółem: 234.03 g; Kw. tł. nasycone: 29.32 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1390.41 mg; Błonnik: 21.72 g; W tym cukry: 74.19 g; WW: 23.50 g; Por: Potas: 2888.83 mg; Wapń: 376.31 mg; Fosfor: 1075.07 mg; Żelazo: 6.86 mg; Magnez: 217.91 mg;	Kcal: 2235.06 kcal; Białko ogółem: 93.81 g; Tłuszcz ogółem: 26.91 g; Węglowodany ogółem: 291.53 g; Kw. tł. nasycone: 28.64 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1287.68 mg; Błonnik: 25.46 g; W tym cukry: 89.51 g; WW: 29.39 g; Por: Potas: 3814.71 mg; Wapń: 335.28 mg; Fosfor: 1056.51 mg; Żelazo: 11.72 mg; Magnez: 342.48 mg;	Kcal: 1928.15 kcal; Białko ogółem: 84.90 g; Tłuszcz ogółem: 22.66 g; Węglowodany ogółem: 256.55 g; Kw. tł. nasycone: 29.49 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1389.01 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 95.76 g; WW: 25.92 g; Por: Potas: 3478.23 mg; Wapń: 367.91 mg; Fosfor: 1089.57 mg; Żelazo: 7.15 mg; Magnez: 270.31 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.	
2026-06-02 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterkach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II ś</b>		Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g		
<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z truskawek 100 g	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa krem z dyni 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mus z truskawek 100 g	Zupa krem z dyni 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem na słodko 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	
<b>P</b>	Sok warzywny 300ml 1 szt								
<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	
<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE</b> )						
	Kcal: 2382.92 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 341.24 g; Kw. tł. nasycone: 25.18 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1371.57 mg; Błonnik: 31.66 g; W tym cukry: 133.47 g; WW: 34.38 Por; Potas: 3745.59 mg; Wapń: 912.62 mg; Fosfor: 1195.56 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 305.58 mg;	Kcal: 2254.97 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz ogółem: 56.63 g; Węglowodany ogółem: 321.00 g; Kw. tł. nasycone: 26.18 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1360.27 mg; Błonnik: 21.10 g; W tym cukry: 97.96 g; WW: 32.37 Por; Potas: 3130.46 mg; Wapń: 1031.66 mg; Fosfor: 1238.33 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 239.51 mg;	Kcal: 2341.95 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz ogółem: 61.88 g; Węglowodany ogółem: 241.52 g; Kw. tł. nasycone: 17.87 g; Sól: 6.24 g; Sód: 1463.93 mg; Błonnik: 39.51 g; W tym cukry: 37.85 g; WW: 24.22 Por; Potas: 3848.14 mg; Wapń: 801.78 mg; Fosfor: 1412.19 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 335.62 mg;	Kcal: 2777.39 kcal; Białko ogółem: 106.55 g; Tłuszcz ogółem: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; Kw. tł. nasycone: 28.50 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1438.99 mg; Błonnik: 36.22 g; W tym cukry: 105.69 g; WW: 31.91 Por; Potas: 3651.21 mg; Wapń: 1100.61 mg; Fosfor: 1331.11 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 278.80 mg;	Kcal: 2646.32 kcal; Białko ogółem: 84.11 g; Tłuszcz ogółem: 76.42 g; Węglowodany ogółem: 316.37 g; Kw. tł. nasycone: 27.02 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1438.99 mg; Błonnik: 36.22 g; W tym cukry: 105.28 g; WW: 31.86 Por; Potas: 3651.21 mg; Wapń: 1100.61 mg; Fosfor: 1331.11 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 278.80 mg;	Kcal: 1933.12 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz ogółem: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1038.47 mg; Błonnik: 20.25 g; W tym cukry: 92.95 g; WW: 25.58 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 972.56 mg; Fosfor: 1271.99 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 228.63 mg;	Kcal: 2017.66 kcal; Białko ogółem: 107.52 g; Tłuszcz ogółem: 43.07 g; Węglowodany ogółem: 255.63 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1012.19 mg; Błonnik: 26.09 g; W tym cukry: 64.75 g; WW: 25.60 Por; Potas: 3391.92 mg; Wapń: 458.05 mg; Fosfor: 1258.06 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 342.49 mg;	Kcal: 1933.12 kcal; Białko ogółem: 88.21 g; Tłuszcz ogółem: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 254.06 g; Kw. tł. nasycone: 24.68 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1038.47 mg; Błonnik: 20.25 g; W tym cukry: 92.95 g; WW: 25.58 Por; Potas: 2810.73 mg; Wapń: 972.56 mg; Fosfor: 1271.99 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 228.63 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10g Papryka świeża 80g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
II S		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g			Banan 1 szt		
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g ( <b>SEL, SO2</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 180g ( <b>GLU</b> ) Marchewka gotowana na parze 150g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 150g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g ( <b>SEL, SO2</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g ( <b>SEL, SO2</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Kotletciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 180g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150g ( <b>SEL, SO2</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana na parze 100g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1g Pieczeń rzymska 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 100g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Marchewka gotowana na parze 100g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )
P	Banan 1 szt				Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50g Salata masłowa 10g Ogórek świeży 80g	Bułka pszenna krojona 40g ( <b>GLU</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g	Chleb żytni 70g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50g Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10g Ogórek świeży 80g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50g Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10g Ogórek świeży 80g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10g Ogórek świeży 80g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80g
BN			Marchew w słupekach 50g Pasta z ciecierzycy 150g					
	Kcal: 2275.00 kcal; Białko ogółem: 75.68 g; Tłuszcz ogółem: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 331.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.17 g; Sól: 5.52 g; Sód: 1581.54 mg; Blonnik: 29.27 g; W tym cukry: 102.98 g; WW: 33.33 Por; Potas: 3883.99 mg; Wapń: 423.06 mg; Fosfor: 862.25 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 310.53 mg;	Kcal: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 79.04 g; Tłuszcz ogółem: 48.53 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1189.89 mg; Blonnik: 29.91 g; W tym cukry: 106.49 g; WW: 34.85 Por; Potas: 4082.22 mg; Wapń: 541.63 mg; Fosfor: 968.44 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 294.36 mg;	Kcal: 2012.59 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz ogółem: 55.48 g; Węglowodany ogółem: 255.77 g; Kw. tł. nasycone: 17.03 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1858.09 mg; Blonnik: 33.97 g; W tym cukry: 46.43 g; WW: 25.63 Por; Potas: 3252.64 mg; Wapń: 826.89 mg; Fosfor: 1004.30 mg; Żelazo: 7.82 mg; Magnez: 248.65 mg;	Kcal: 2527.68 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz ogółem: 66.47 g; Węglowodany ogółem: 340.29 g; Kw. tł. nasycone: 19.70 g; Sól: 8.28 g; Sód: 2096.52 mg; Blonnik: 29.27 g; W tym cukry: 109.49 g; WW: 34.19 Por; Potas: 4109.32 mg; Wapń: 989.13 mg; Fosfor: 1236.41 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 341.34 mg;	Kcal: 2515.43 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz ogółem: 64.96 g; Węglowodany ogółem: 358.38 g; Kw. tł. nasycone: 17.56 g; Sól: 5.65 g; Sód: 2070.34 mg; Blonnik: 33.58 g; W tym cukry: 107.27 g; WW: 36.00 Por; Potas: 3649.61 mg; Wapń: 985.23 mg; Fosfor: 1118.38 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 320.98 mg;	Kcal: 2055.25 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; Kw. tł. nasycone: 14.82 g; Sól: 2.92 g; Sód: 960.67 mg; Blonnik: 23.12 g; W tym cukry: 124.34 g; WW: 29.62 Por; Potas: 4214.21 mg; Wapń: 771.01 mg; Fosfor: 1186.43 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 278.06 mg;	Kcal: 2197.91 kcal; Białko ogółem: 79.42 g; Tłuszcz ogółem: 47.70 g; Węglowodany ogółem: 321.84 g; Kw. tł. nasycone: 10.91 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1079.49 mg; Blonnik: 32.76 g; W tym cukry: 100.72 g; WW: 32.36 Por; Potas: 3861.52 mg; Wapń: 356.13 mg; Fosfor: 843.04 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 278.06 mg;	Kcal: 2055.25 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 293.47 g; Kw. tł. nasycone: 14.82 g; Sól: 2.92 g; Sód: 960.67 mg; Blonnik: 23.12 g; W tym cukry: 124.34 g; WW: 29.62 Por; Potas: 4214.21 mg; Wapń: 771.01 mg; Fosfor: 1186.43 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 315.00 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.	
2026-06-04 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> ) Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <i>SOJ, MLE</i> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 100 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II Ś</b>		Bułka drożdżówka 1 szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	Gruszka 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )		Mus z gruszki 150 g	Bułka drożdżówka 1 szt ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )	
	<b>Obiad</b>	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )	Zupa krupnik jaglany 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )
	<b>P</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g			
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> ) 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 ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	<b>F</b>			Koktajl warzywny 200 ml					
		Kcal: 1994.82 kcal; Białko ogółem: 93.48 g; Tłuszcz ogółem: 42.08 g; Węglowodany ogółem: 266.47 g; Kw. tł. nasycone: 11.89 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1909.96 mg; Błonnik: 24.75 g; W tym cukry: 79.47 g; WW: 26.68 g; Por: Potas: 3436.52 mg; Wapń: 563.58 mg; Fosfor: 1316.36 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 319.16 mg;	Kcal: 2291.74 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz ogółem: 39.19 g; Węglowodany ogółem: 357.10 g; Kw. tł. nasycone: 12.84 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1465.28 mg; Błonnik: 21.70 g; W tym cukry: 99.76 g; WW: 35.95 g; Por: Potas: 3877.33 mg; Wapń: 596.37 mg; Fosfor: 1346.82 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 291.82 mg;	Kcal: 1941.91 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz ogółem: 38.14 g; Węglowodany ogółem: 273.16 g; Kw. tł. nasycone: 9.93 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1635.13 mg; Błonnik: 34.93 g; W tym cukry: 63.04 g; WW: 27.18 g; Por: Potas: 3498.77 mg; Wapń: 335.26 mg; Fosfor: 1116.34 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 290.86 mg;	Kcal: 2475.43 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz ogółem: 51.42 g; Węglowodany ogółem: 347.87 g; Kw. tł. nasycone: 14.93 g; Sól: 7.89 g; Sód: 2195.74 mg; Błonnik: 32.44 g; W tym cukry: 95.85 g; WW: 34.80 g; Por: Potas: 3861.42 mg; Wapń: 609.44 mg; Fosfor: 1496.04 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 356.55 mg;	Kcal: 2345.76 kcal; Białko ogółem: 80.87 g; Tłuszcz ogółem: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 347.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.45 g; Sól: 5.96 g; Sód: 2118.38 mg; Błonnik: 32.92 g; W tym cukry: 95.03 g; WW: 34.81 g; Por: Potas: 3403.75 mg; Wapń: 599.05 mg; Fosfor: 1206.53 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 323.32 mg;	Kcal: 1964.01 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz ogółem: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1201.59 mg; Błonnik: 22.16 g; W tym cukry: 99.07 g; WW: 28.04 g; Por: Potas: 3594.19 mg; Wapń: 600.62 mg; Fosfor: 1347.60 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 263.67 mg;	Kcal: 1961.11 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 27.67 g; Węglowodany ogółem: 306.64 g; Kw. tł. nasycone: 6.72 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1012.30 mg; Błonnik: 30.02 g; W tym cukry: 94.59 g; WW: 30.70 g; Por: Potas: 3502.15 mg; Wapń: 223.15 mg; Fosfor: 854.18 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 251.81 mg;	Kcal: 1964.01 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz ogółem: 40.58 g; Węglowodany ogółem: 279.01 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1201.59 mg; Błonnik: 22.16 g; W tym cukry: 99.07 g; WW: 28.04 g; Por: Potas: 3594.19 mg; Wapń: 600.62 mg; Fosfor: 1347.60 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 263.67 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
II ś		Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g			Banan 1 szt		
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
Fn			Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata masłowa 5 g					
	Kcal: 2454.29 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz ogółem: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; Kw. tł. nasycone: 18.61 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2495.51 mg; Blonnik: 30.49 g; W tym cukry: 106.05 g; WW: 32.55 Por; Potas: 4362.52 mg; Wapń: 1089.16 mg; Fosfor: 1246.92 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 388.89 mg;	Kcal: 2273.30 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.95 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1102.36 mg; Blonnik: 26.76 g; W tym cukry: 120.03 g; WW: 36.32 Por; Potas: 4834.80 mg; Wapń: 665.97 mg; Fosfor: 990.26 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 348.31 mg;	Kcal: 2081.57 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz ogółem: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 8.89 g; Sód: 2286.76 mg; Blonnik: 29.97 g; W tym cukry: 37.12 g; WW: 22.94 Por; Potas: 3451.59 mg; Wapń: 816.44 mg; Fosfor: 835.91 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 253.84 mg;	Kcal: 2635.80 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz ogółem: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 8.73 g; Sód: 2496.59 mg; Blonnik: 31.53 g; W tym cukry: 116.82 g; WW: 33.84 Por; Potas: 4432.28 mg; Wapń: 1091.28 mg; Fosfor: 1251.60 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 390.45 mg;	Kcal: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; Kw. tł. nasycone: 17.86 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2446.09 mg; Blonnik: 31.70 g; W tym cukry: 116.35 g; WW: 32.38 Por; Potas: 4398.48 mg; Wapń: 1086.68 mg; Fosfor: 1225.90 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 384.35 mg;	Kcal: 1881.46 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.21 g; Sól: 2.42 g; Sód: 781.42 mg; Blonnik: 24.57 g; W tym cukry: 116.63 g; WW: 29.13 Por; Potas: 4310.66 mg; Wapń: 576.89 mg; Fosfor: 1009.33 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 322.00 mg;	Kcal: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.76 g; Sól: 3.52 g; Sód: 947.63 mg; Blonnik: 28.71 g; W tym cukry: 103.91 g; WW: 29.97 Por; Potas: 4457.53 mg; Wapń: 226.78 mg; Fosfor: 720.53 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 301.53 mg;	Kcal: 1881.46 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.21 g; Sól: 2.42 g; Sód: 781.42 mg; Blonnik: 24.57 g; W tym cukry: 116.63 g; WW: 29.13 Por; Potas: 4310.66 mg; Wapń: 576.89 mg; Fosfor: 1009.33 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 322.00 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 100 g Dynia duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza gryczana 100 g Dynia duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
P	Pomarańcza 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) 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			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> )					
	Kcal: 1936.82 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz ogółem: 39.46 g; Węglowodany ogółem: 266.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.01 g; Sól: 7.60 g; Sód: 1821.47 mg; Błonnik: 29.78 g; W tym cukry: 77.72 g; WW: 26.65 g; Por: Potas: 4029.83 mg; Wapń: 466.13 mg; Fosfor: 1075.59 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 321.57 mg;	Kcal: 2128.00 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.87 g; Węglowodany ogółem: 330.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 3.91 g; Sód: 1118.51 mg; Błonnik: 26.92 g; W tym cukry: 108.97 g; WW: 33.32 Por: Potas: 47.18 mg; Wapń: 718.89 mg; Fosfor: 1394.23 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 311.18 mg;	Kcal: 2035.71 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz ogółem: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 251.81 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 8.24 g; Sód: 1848.27 mg; Błonnik: 32.90 g; W tym cukry: 39.49 g; WW: 25.18 g; Por: Potas: 3812.83 mg; Wapń: 326.45 mg; Fosfor: 1095.04 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 297.18 mg;	Kcal: 2294.39 kcal; Białko ogółem: 114.42 g; Tłuszcz ogółem: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 304.95 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 8.28 g; Sód: 1921.40 mg; Błonnik: 33.95 g; W tym cukry: 104.53 g; WW: 30.56 Por: Potas: 4444.98 mg; Wapń: 727.79 mg; Fosfor: 1413.64 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 354.15 mg;	Kcal: 2036.63 kcal; Białko ogółem: 67.41 g; Tłuszcz ogółem: 31.92 g; Węglowodany ogółem: 322.39 g; Kw. tł. nasycone: 9.66 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1884.36 mg; Błonnik: 40.78 g; W tym cukry: 104.53 g; WW: 32.31 Por: Potas: 4189.18 mg; Wapń: 750.63 mg; Fosfor: 1209.01 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 342.01 mg;	Kcal: 1774.02 kcal; Białko ogółem: 99.47 g; Tłuszcz ogółem: 35.39 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 2.20 g; Sód: 842.35 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 105.02 g; WW: 24.17 Por: Potas: 4071.42 mg; Wapń: 673.42 mg; Fosfor: 1404.59 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 287.24 mg;	Kcal: 1967.18 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz ogółem: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.50 g; Sól: 5.52 g; Sód: 938.17 mg; Błonnik: 28.20 g; W tym cukry: 82.28 g; WW: 27.40 Por: Potas: 3997.48 mg; Wapń: 304.58 mg; Fosfor: 944.58 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 228.82 mg;	Kcal: 1657.37 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz ogółem: 28.30 g; Węglowodany ogółem: 240.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.11 g; Sód: 807.24 mg; Błonnik: 24.96 g; W tym cukry: 105.02 g; WW: 24.17 Por: Potas: 3831.18 mg; Wapń: 670.34 mg; Fosfor: 1294.33 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 274.30 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-07 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	<b>II Ś</b>	Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g			Jabłko gotowane 150 g		
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g	
<b>P</b>	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )					
<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	
<b>Pn</b>	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g								
	Kcal: 2149.83 kcal; Białko ogółem: 79.51 g; Tłuszcz ogółem: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 285.04 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1331.47 mg; Błonnik: 27.76 g; W tym cukry: 76.50 g; WW: 28.57 g; Por: Potas: 3849.96 mg; Wapń: 527.23 mg; Fosfor: 1114.03 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 269.03 mg;	Kcal: 2504.66 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz ogółem: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; Kw. tł. nasycone: 37.75 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1614.35 mg; Błonnik: 22.86 g; W tym cukry: 84.31 g; WW: 32.64 g; Por: Potas: 4333.66 mg; Wapń: 638.55 mg; Fosfor: 1186.68 mg; Żelazo: 14.27 mg; Magnez: 329.08 mg;	Kcal: 2295.12 kcal; Białko ogółem: 77.84 g; Tłuszcz ogółem: 64.36 g; Węglowodany ogółem: 242.22 g; Kw. tł. nasycone: 34.71 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1344.00 mg; Błonnik: 33.66 g; W tym cukry: 55.00 g; WW: 24.22 g; Por: Potas: 4149.83 mg; Wapń: 311.93 mg; Fosfor: 909.60 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 230.14 mg;	Kcal: 2626.83 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz ogółem: 61.75 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Kw. tł. nasycone: 39.69 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1730.47 mg; Błonnik: 30.76 g; W tym cukry: 93.40 g; WW: 30.67 g; Por: Potas: 4116.96 mg; Wapń: 588.23 mg; Fosfor: 1250.53 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 281.53 mg;	Kcal: 2651.58 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz ogółem: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.90 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1674.42 mg; Błonnik: 36.27 g; W tym cukry: 93.48 g; WW: 34.41 g; Por: Potas: 3795.61 mg; Wapń: 591.91 mg; Fosfor: 1042.07 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 261.65 mg;	Kcal: 2093.64 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz ogółem: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g; Kw. tł. nasycone: 35.58 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1321.78 mg; Błonnik: 21.04 g; W tym cukry: 75.68 g; WW: 24.21 g; Por: Potas: 2928.36 mg; Wapń: 260.29 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 191.06 mg;	Kcal: 2427.00 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz ogółem: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; Kw. tł. nasycone: 35.37 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1447.27 mg; Błonnik: 28.71 g; W tym cukry: 74.93 g; WW: 30.05 g; Por: Potas: 3924.88 mg; Wapń: 357.43 mg; Fosfor: 944.04 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 291.88 mg;	Kcal: 2093.64 kcal; Białko ogółem: 72.69 g; Tłuszcz ogółem: 49.65 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g; Kw. tł. nasycone: 35.58 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1321.78 mg; Błonnik: 21.04 g; W tym cukry: 75.68 g; WW: 24.21 g; Por: Potas: 2928.36 mg; Wapń: 260.29 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 191.06 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,*