

JADŁOSPIS

|                         |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-30 poniedziałek | Śniadanie | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                       | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Masło z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g | Zupa ml. z kaszą manną 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt |
|                         | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Mus z gruszeki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus z gruszeki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Obiad     | Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gołąbek 200 g ( <i>JAJ</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )                                                                                                                      | Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Szpinak duszony 150 g ( <i>GLU</i> )                                           | Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gołąbek 200 g ( <i>JAJ</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )<br>Ryż brązowy na sypko 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                        | Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gołąbek 200 g ( <i>JAJ</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                                                 | Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gołąbek jarski 200 g ( <i>JAJ</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )                                                                                                                                                                            | Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )<br>Ryż biały na sypko 100 g<br>Brokuł gotowany na parze 100 g                                                                                                                               | Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )<br>Ryż biały na sypko 180 g<br>Szpinak duszony 150 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                            | Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <i>GLU, JAJ</i> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż biały na sypko 100 g<br>Brokuł gotowany na parze 100 g                                                                                                                               |
|                         | ♣         | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                  | Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                           | Chleb razowy 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                               |
|                         | ☞         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         | ☞         | Kcal: 2438.38 kcal; Białko ogółem: 96.68 g; Tłuszcz ogółem: 58.15 g; Węglowodany ogółem: 338.48 g; Kw. tł. nasycone: 15.41 g; Sól: 5.39 g; Sód: 1368.37 mg; Błonnik: 31.00 g; W tym cukry: 96.97 g; WW: 33.83 g; Por: 3666.65 mg; Wapń: 848.90 mg; Fosfor: 1334.85 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 281.52 mg;                                             | Kcal: 2542.58 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz ogółem: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 390.03 g; Kw. tł. nasycone: 15.85 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1477.69 mg; Błonnik: 26.16 g; W tym cukry: 102.04 g; WW: 39.17 g; Por: 4027.11 mg; Wapń: 1074.23 mg; Fosfor: 1419.41 mg; Żelazo: 14.20 mg; Magnez: 346.88 mg;                                       | Kcal: 2171.67 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 289.13 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1239.30 mg; Błonnik: 42.32 g; W tym cukry: 52.22 g; WW: 28.80 g; Por: 3832.28 mg; Wapń: 500.29 mg; Fosfor: 1224.60 mg; Żelazo: 11.95 mg; Magnez: 339.08 mg; | Kcal: 2678.45 kcal; Białko ogółem: 121.53 g; Tłuszcz ogółem: 64.67 g; Węglowodany ogółem: 362.01 g; Kw. tł. nasycone: 18.47 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1428.15 mg; Błonnik: 36.88 g; W tym cukry: 105.34 g; WW: 36.15 g; Por: 4168.55 mg; Wapń: 1026.26 mg; Fosfor: 1552.53 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 322.90 mg;                                                                                                                     | Kcal: 2374.81 kcal; Białko ogółem: 80.12 g; Tłuszcz ogółem: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 363.19 g; Kw. tł. nasycone: 14.08 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1373.03 mg; Błonnik: 38.84 g; W tym cukry: 105.13 g; WW: 36.29 g; Por: 4093.77 mg; Wapń: 1032.04 mg; Fosfor: 1555.23 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 315.66 mg;                                                                                                        | Kcal: 1890.12 kcal; Białko ogółem: 91.00 g; Tłuszcz ogółem: 40.55 g; Węglowodany ogółem: 270.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1025.55 mg; Błonnik: 23.59 g; W tym cukry: 85.03 g; WW: 27.14 g; Por: 3463.53 mg; Wapń: 685.88 mg; Fosfor: 1211.65 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 241.80 mg;                                                                                                                         | Kcal: 2384.32 kcal; Białko ogółem: 103.25 g; Tłuszcz ogółem: 47.12 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; Kw. tł. nasycone: 12.15 g; Sól: 5.76 g; Sód: 1250.49 mg; Błonnik: 31.04 g; W tym cukry: 83.01 g; WW: 34.31 g; Por: 3394.36 mg; Wapń: 532.68 mg; Fosfor: 1029.60 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 298.88 mg;                                                                          | Kcal: 1913.32 kcal; Białko ogółem: 91.24 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g; Kw. tł. nasycone: 13.50 g; Sól: 2.93 g; Sód: 1026.35 mg; Błonnik: 24.43 g; W tym cukry: 88.99 g; WW: 27.70 g; Por: 3510.73 mg; Wapń: 690.68 mg; Fosfor: 1217.65 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 245.00 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. Dziecięcia II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-03-31 wtorek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g   | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                  | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt |
|                   | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Pomarańcza 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                       | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza gryczana 150 g<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g                                       | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                              | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                     | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Ddynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                                                                                                                                                                                                          | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                   | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                      | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                             | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka drobiowa gotowana 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                 |
| Pn                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Salata masłowa 5 g<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 30 g ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   | Kcal: 2194.94 kcal; Białko ogółem: 71.58 g; Tłuszcz ogółem: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 295.08 g; Kw. tł. nasycone: 18.13 g; Sól: 6.79 g; Sód: 2247.94 mg; Błonnik: 28.50 g; W tym cukry: 100.27 g; WW: 29.56 Por; Potas: 2849.77 mg; Wapń: 939.40 mg; Fosfor: 1107.13 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 263.25 mg; | Kcal: 2338.49 kcal; Białko ogółem: 65.83 g; Tłuszcz ogółem: 35.33 g; Węglowodany ogółem: 347.12 g; Kw. tł. nasycone: 35.15 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1551.12 mg; Błonnik: 21.28 g; W tym cukry: 130.98 g; WW: 34.82 Por; Potas: 3179.85 mg; Wapń: 504.65 mg; Fosfor: 842.32 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 241.17 mg;                                         | Kcal: 2219.89 kcal; Białko ogółem: 89.20 g; Tłuszcz ogółem: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 227.02 g; Kw. tł. nasycone: 22.29 g; Sól: 8.83 g; Sód: 2146.35 mg; Błonnik: 36.88 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 22.73 Por; Potas: 3258.68 mg; Wapń: 717.83 mg; Fosfor: 1161.89 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 345.99 mg; | Kcal: 2698.73 kcal; Białko ogółem: 87.35 g; Tłuszcz ogółem: 65.66 g; Węglowodany ogółem: 350.32 g; Kw. tł. nasycone: 19.55 g; Sól: 9.07 g; Sód: 2250.72 mg; Błonnik: 36.88 g; W tym cukry: 139.00 g; WW: 35.22 Por; Potas: 3653.67 mg; Wapń: 955.26 mg; Fosfor: 1148.81 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 330.64 mg; | Kcal: 2579.90 kcal; Białko ogółem: 67.97 g; Tłuszcz ogółem: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 348.74 g; Kw. tł. nasycone: 18.22 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2250.72 mg; Błonnik: 36.88 g; W tym cukry: 138.33 g; WW: 35.07 Por; Potas: 3653.67 mg; Wapń: 955.26 mg; Fosfor: 1148.81 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 330.64 mg;                                                                                | Kcal: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1395.31 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 131.94 g; WW: 31.33 Por; Potas: 3120.17 mg; Wapń: 485.19 mg; Fosfor: 981.05 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 256.11 mg;                                         | Kcal: 1808.98 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 23.94 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; Kw. tł. nasycone: 6.27 g; Sól: 5.39 g; Sód: 880.06 mg; Błonnik: 25.51 g; W tym cukry: 92.23 g; WW: 27.78 Por; Potas: 3455.52 mg; Wapń: 245.69 mg; Fosfor: 904.18 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 353.65 mg;                                                                                                                           | Kcal: 2198.96 kcal; Białko ogółem: 70.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.54 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g; Kw. tł. nasycone: 34.01 g; Sól: 3.60 g; Sód: 1395.31 mg; Błonnik: 23.34 g; W tym cukry: 131.94 g; WW: 31.33 Por; Potas: 3120.17 mg; Wapń: 485.19 mg; Fosfor: 981.05 mg; Żelazo: 7.92 mg; Magnez: 256.11 mg;                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                  | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowca                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sz.Ś.R. Cukrzykowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-01 środa | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jajka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )                      | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jajka 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Dżem szt - 25g 1 szt |
|                  | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                          | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g                                                                           | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )     | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                               | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g                                                                                                                                    | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g                                                                                                                                          | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                   | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g                                                                       |
|                  | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                                 | Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                  | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                       | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                                   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                                                           | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g                                                                                                          | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                          | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 80 g                                       |
| II               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Koktajl warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kcal: 2069.08 kcal; Białko ogółem: 87.31 g; Tłuszcz ogółem: 38.26 g; Węglowodany ogółem: 303.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.88 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1495.44 mg; Blonnik: 32.77 g; W tym cukry: 86.36 g; WW: 30.42 g; W tym cukry: 86.36 g; Wapń: 649.19 mg; Fosfor: 1129.70 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 273.64 mg; | Kcal: 2377.57 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz ogółem: 57.07 g; Węglowodany ogółem: 329.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.67 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1544.71 mg; Blonnik: 26.31 g; W tym cukry: 101.54 g; WW: 33.10 g; Wapń: 435.98 mg; Wapń: 802.58 mg; Fosfor: 1206.59 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 287.97 mg;                                                                                                                     | Kcal: 1732.29 kcal; Białko ogółem: 79.07 g; Tłuszcz ogółem: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 256.27 g; Kw. tł. nasycone: 7.00 g; Sól: 5.38 g; Sód: 866.90 mg; Blonnik: 34.17 g; W tym cukry: 51.03 g; WW: 25.64 g; Wapń: 3620.17 mg; Wapń: 385.41 mg; Fosfor: 853.56 mg; Żelazo: 8.26 mg; Magnez: 225.79 mg;                                 | Kcal: 2261.10 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz ogółem: 43.06 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g; Kw. tł. nasycone: 12.07 g; Sól: 7.27 g; Sód: 1553.58 mg; Blonnik: 35.63 g; W tym cukry: 94.23 g; WW: 32.57 g; Wapń: 4183.09 mg; Wapń: 808.87 mg; Fosfor: 1249.29 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 292.08 mg; | Kcal: 2223.96 kcal; Białko ogółem: 86.76 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 314.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.52 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1555.79 mg; Blonnik: 35.08 g; W tym cukry: 98.28 g; WW: 31.54 g; Wapń: 4024.80 mg; Wapń: 904.71 mg; Fosfor: 1237.10 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 273.63 mg;                                                                                                                                                                                            | Kcal: 1643.60 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1115.98 mg; Blonnik: 23.07 g; W tym cukry: 86.17 g; WW: 23.82 g; Wapń: 3451.06 mg; Wapń: 523.71 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 228.27 mg;                                                                                                                         | Kcal: 2213.82 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz ogółem: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.07 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1001.46 mg; Blonnik: 27.92 g; W tym cukry: 83.16 g; WW: 28.87 g; Wapń: 369.68 mg; Wapń: 591.03 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 246.87 mg;                                                                                                                  | Kcal: 1643.60 kcal; Białko ogółem: 81.18 g; Tłuszcz ogółem: 32.90 g; Węglowodany ogółem: 237.58 g; Kw. tł. nasycone: 9.13 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1115.98 mg; Blonnik: 23.07 g; W tym cukry: 86.17 g; WW: 23.82 g; Wapń: 3451.06 mg; Wapń: 523.71 mg; Fosfor: 985.05 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 228.27 mg;                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                     |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-02 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g    | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g                            | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt |
|                     | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                 | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                  | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                   | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                 | Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                    | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                | Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g<br>Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                       |
|                     | P         | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Owsianka z owocami i jogurtem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Owsianka z owocami i jogurtem 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                              | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                   | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                                                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twaróg 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                                                                                                                            |
|                     | Pr        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Salatka brokułowa z jajkiem 200 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     |           | Kcal: 2096.80 kcal; Białko ogółem: 94.51 g; Tłuszcz ogółem: 48.77 g; Węglowodany ogółem: 276.73 g; Kw. tł. nasycone: 16.88 g; Sól: 9.06 g; Sód: 2822.09 mg; Błonnik: 27.70 g; W tym cukry: 82.53 g; WW: 27.70 g; Por: Potas: 3508.79 mg; Wapń: 953.89 mg; Fosfor: 1369.62 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 350.77 mg;                                                | Kcal: 2074.16 kcal; Białko ogółem: 95.35 g; Tłuszcz ogółem: 31.97 g; Węglowodany ogółem: 330.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1118.97 mg; Błonnik: 28.21 g; W tym cukry: 83.65 g; WW: 33.15 g; Por: Potas: 3757.14 mg; Wapń: 505.29 mg; Fosfor: 1163.43 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 280.36 mg; | Kcal: 2084.22 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz ogółem: 53.90 g; Węglowodany ogółem: 265.16 g; Kw. tł. nasycone: 15.99 g; Sól: 9.72 g; Sód: 2546.07 mg; Błonnik: 37.34 g; W tym cukry: 55.57 g; WW: 26.46 g; Por: Potas: 3829.99 mg; Wapń: 734.03 mg; Fosfor: 1192.33 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 327.48 mg; | Kcal: 2402.06 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz ogółem: 53.68 g; Węglowodany ogółem: 324.29 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 10.30 g; Sód: 2826.37 mg; Błonnik: 36.55 g; W tym cukry: 85.42 g; WW: 32.39 g; Por: Potas: 3941.39 mg; Wapń: 992.95 mg; Fosfor: 1606.20 mg; Żelazo: 13.19 mg; Magnez: 415.85 mg;                                                                                 | Kcal: 2416.68 kcal; Białko ogółem: 83.47 g; Tłuszcz ogółem: 61.92 g; Węglowodany ogółem: 338.92 g; Kw. tł. nasycone: 16.41 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2794.32 mg; Błonnik: 42.09 g; W tym cukry: 83.40 g; WW: 33.88 g; Por: Potas: 3281.39 mg; Wapń: 979.47 mg; Fosfor: 1343.59 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 380.10 mg;                                                   | Kcal: 1972.87 kcal; Białko ogółem: 111.32 g; Tłuszcz ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 3.19 g; Sód: 1088.75 mg; Błonnik: 28.47 g; W tym cukry: 91.27 g; WW: 28.13 g; Por: Potas: 3632.52 mg; Wapń: 620.91 mg; Fosfor: 1499.39 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 308.50 mg;                                                                                                                                  | Kcal: 1950.42 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz ogółem: 31.63 g; Węglowodany ogółem: 283.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 4.16 g; Sód: 802.79 mg; Błonnik: 32.20 g; W tym cukry: 75.62 g; WW: 28.39 g; Por: Potas: 3394.56 mg; Wapń: 310.07 mg; Fosfor: 1103.59 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 239.86 mg;  | Kcal: 1968.87 kcal; Białko ogółem: 110.24 g; Tłuszcz ogółem: 36.35 g; Węglowodany ogółem: 279.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1086.31 mg; Błonnik: 28.27 g; W tym cukry: 91.33 g; WW: 28.09 g; Por: Potas: 3507.72 mg; Wapń: 562.09 mg; Fosfor: 1469.58 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 289.62 mg;                                                                                                                                  |

JADŁOSPIS

|                   |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-03 piątek | Śniadanie | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g           | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )                                                          | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jaja 150 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Grejpfрут 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                      | Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                            | Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                        | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                      | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g                                                           | Zupa grysikowa b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                        | Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                             | Zupa grysikowa b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                   |
|                   | P         | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pestki słonecznika 20 g ( <b>SEZ</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 (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                              | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                               | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                                                                                                            | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                                    | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                        | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona tarta 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                                   |
|                   | Pf        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   |           | Kcal: 2231.87 kcal; Białko ogółem: 81.68 g; Tłuszcz ogółem: 58.05 g; Węglowodany ogółem: 303.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.16 g; Sól: 3.99 g; Sód: 1402.84 mg; Błonnik: 29.61 g; W tym cukry: 94.51 g; WW: 30.52 g; Por: 3991.43 mg; Wapń: 460.17 mg; Fosfor: 1008.18 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 296.40 mg;                                                                                        | Kcal: 2365.40 kcal; Białko ogółem: 87.14 g; Tłuszcz ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 383.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.81 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1094.96 mg; Błonnik: 26.08 g; W tym cukry: 120.65 g; WW: 38.72 g; Por: 4077.27 mg; Wapń: 614.94 mg; Fosfor: 1128.74 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 330.25 mg; | Kcal: 1831.57 kcal; Białko ogółem: 68.14 g; Tłuszcz ogółem: 46.15 g; Węglowodany ogółem: 200.60 g; Kw. tł. nasycone: 8.62 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1296.23 mg; Błonnik: 31.31 g; W tym cukry: 32.56 g; WW: 20.11 g; Por: 3604.04 mg; Wapń: 335.74 mg; Fosfor: 839.13 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 249.36 mg; | Kcal: 2615.03 kcal; Białko ogółem: 91.72 g; Tłuszcz ogółem: 61.22 g; Węglowodany ogółem: 334.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.61 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1467.22 mg; Błonnik: 35.49 g; W tym cukry: 114.91 g; WW: 33.66 g; Por: 4283.53 mg; Wapń: 642.13 mg; Fosfor: 1160.36 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 320.78 mg;                                                                                       | Kcal: 2266.26 kcal; Białko ogółem: 65.38 g; Tłuszcz ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 317.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.60 g; Sól: 4.33 g; Sód: 1380.82 mg; Błonnik: 35.33 g; W tym cukry: 112.22 g; WW: 31.87 g; Por: 4119.73 mg; Wapń: 555.93 mg; Fosfor: 947.96 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 306.08 mg; | Kcal: 1772.62 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz ogółem: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.40 g; Sól: 2.20 g; Sód: 743.51 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 115.07 g; WW: 28.42 g; Por: 4077.27 mg; Wapń: 551.22 mg; Fosfor: 912.38 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 264.43 mg;                                                             | Kcal: 2053.41 kcal; Białko ogółem: 74.38 g; Tłuszcz ogółem: 49.98 g; Węglowodany ogółem: 285.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.19 g; Sól: 2.34 g; Sód: 712.75 mg; Błonnik: 25.88 g; W tym cukry: 94.43 g; WW: 28.76 g; Por: 4077.27 mg; Wapń: 262.07 mg; Fosfor: 738.88 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 257.24 mg;       | Kcal: 1772.62 kcal; Białko ogółem: 73.36 g; Tłuszcz ogółem: 30.84 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g; Kw. tł. nasycone: 9.40 g; Sól: 2.20 g; Sód: 743.51 mg; Błonnik: 22.59 g; W tym cukry: 115.07 g; WW: 28.42 g; Por: 4077.27 mg; Wapń: 551.22 mg; Fosfor: 912.38 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 264.43 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-04 sobota | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Brzoskwinia 50 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g                                             | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Brzoskwinia 50 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Brzoskwinia 50 g |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Mus z gruszki 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )                                 | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, pomidor) 150 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Dynia gotowana 150 g                                                                                                 | Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kasza bulgur 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml     | Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )                                                                                                                               | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana 100 g                                                                                                                                    | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, pomidor) 150 g ( <b>SOJ</b> )<br>Kasza bulgur 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                     | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Dynia gotowana 100 g                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | P         | Gruszka 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                  | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                               | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g                                                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g                                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g                                                                             | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                        | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g                                                                |
|                   | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   |           | Kcal: 2258.19 kcal; Białko ogółem: 67.09 g; Tłuszcz ogółem: 34.71 g; Węglowodany ogółem: 303.19 g; Kw. tł. nasycone: 37.53 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1943.03 mg; Błonnik: 43.35 g; W tym cukry: 90.40 g; WW: 30.32 g; Por: Potas: 3080.66 mg; Wapń: 875.75 mg; Fosfor: 1119.95 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 255.49 mg;                            | Kcal: 2425.11 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz ogółem: 36.68 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g; Kw. tł. nasycone: 36.08 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1484.68 mg; Błonnik: 34.99 g; W tym cukry: 102.07 g; WW: 32.98 g; Por: Potas: 3485.92 mg; Wapń: 877.75 mg; Fosfor: 1097.56 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 253.39 mg;                                      | Kcal: 2384.05 kcal; Białko ogółem: 77.91 g; Tłuszcz ogółem: 48.56 g; Węglowodany ogółem: 276.52 g; Kw. tł. nasycone: 40.03 g; Sól: 6.59 g; Sód: 1872.67 mg; Błonnik: 44.61 g; W tym cukry: 56.05 g; WW: 27.58 g; Por: Potas: 2915.86 mg; Wapń: 820.60 mg; Fosfor: 913.20 mg; Żelazo: 7.28 mg; Magnez: 195.63 mg; | Kcal: 2627.42 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 47.21 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; Kw. tł. nasycone: 43.27 g; Sól: 6.38 g; Sód: 2083.92 mg; Błonnik: 46.65 g; W tym cukry: 107.91 g; WW: 33.47 g; Por: Potas: 3612.11 mg; Wapń: 1280.43 mg; Fosfor: 1417.70 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 296.93 mg;                                                                                                                        | Kcal: 2333.19 kcal; Białko ogółem: 72.19 g; Tłuszcz ogółem: 37.71 g; Węglowodany ogółem: 310.24 g; Kw. tł. nasycone: 39.32 g; Sól: 5.14 g; Sód: 2000.03 mg; Błonnik: 43.35 g; W tym cukry: 96.55 g; WW: 31.02 g; Por: Potas: 3263.66 mg; Wapń: 1030.25 mg; Fosfor: 1230.95 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 270.49 mg;                           | Kcal: 2315.44 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Kw. tł. nasycone: 33.37 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1171.53 mg; Błonnik: 28.17 g; W tym cukry: 95.09 g; WW: 32.00 g; Por: Potas: 3299.85 mg; Wapń: 793.68 mg; Fosfor: 1260.41 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 302.42 mg;                                                                        | Kcal: 2240.46 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.99 g; Węglowodany ogółem: 260.79 g; Kw. tł. nasycone: 33.33 g; Sól: 4.56 g; Sód: 1079.93 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 83.89 g; WW: 26.02 g; Por: Potas: 2853.53 mg; Wapń: 447.75 mg; Fosfor: 669.73 mg; Żelazo: 6.98 mg; Magnez: 176.67 mg;                                                                              | Kcal: 2315.44 kcal; Białko ogółem: 84.49 g; Tłuszcz ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 319.45 g; Kw. tł. nasycone: 33.37 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1171.53 mg; Błonnik: 28.17 g; W tym cukry: 95.09 g; WW: 32.00 g; Por: Potas: 3299.85 mg; Wapń: 793.68 mg; Fosfor: 1260.41 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 302.42 mg;                                                           |

JADŁOSPIS

|                      |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-05 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Cwikła 30 g<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mandarynka 1 szt | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Cwikła 30 g<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Cwikła 30 g<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 30 g<br>Babka 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) |
|                      | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml ( <b>GLU, SEL, MCK</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Bukiet jarzyn gotowany na parze (kaliafor, brokuł, marchew) 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                         | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rosół jarski z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z ciecierczy w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                             | Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                            | Rosół z makaronem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko z kurczaka pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 100 g                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | P         | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Sałata masłowa 10 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Galaręta drobiowa z jajkiem i warzywami 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> )                                                                                                                                                         | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Sałata masłowa 10 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Galaręta drobiowa z warzywami lekkostrawna 80 g ( <b>SEL</b> )                                                                                                   | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Galaręta drobiowa z jajkiem i warzywami 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )                                           | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Galaręta drobiowa z jajkiem i warzywami 80 g ( <b>JAJ, SEL</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasztet z soczewicy 100 g ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )                                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g<br>Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Galaręta drobiowa z warzywami lekkostrawna 80 g ( <b>SEL</b> )                                                            | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Galaręta drobiowa z warzywami lekkostrawna 80 g ( <b>SEL</b> )                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g<br>Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, SEL, GOR</b> )<br>Galaręta drobiowa z warzywami lekkostrawna 80 g ( <b>SEL</b> )                                                            |
|                      | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 30 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                      |           | Kcal: 2607.84 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz ogółem: 58.95 g; Węglowodany ogółem: 339.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.87 g; Sól: 8.90 g; Sód: 1831.85 mg; Blonnik: 29.17 g; W tym cukry: 106.63 g; WW: 33.97 Por; Potas: 3162.73 mg; Wapń: 241.44 mg; Fosfor: 834.08 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 246.87 mg;                                                                                                                                                                                            | Kcal: 2574.07 kcal; Białko ogółem: 110.57 g; Tłuszcz ogółem: 59.81 g; Węglowodany ogółem: 369.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1221.49 mg; Blonnik: 24.15 g; W tym cukry: 104.84 g; WW: 37.07 Por; Potas: 3369.39 mg; Wapń: 238.56 mg; Fosfor: 841.02 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 210.39 mg;                                                                                 | Kcal: 2387.15 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz ogółem: 66.22 g; Węglowodany ogółem: 259.32 g; Kw. tł. nasycone: 22.05 g; Sól: 8.61 g; Sód: 1695.93 mg; Blonnik: 30.24 g; W tym cukry: 45.05 g; WW: 25.93 Por; Potas: 2909.54 mg; Wapń: 255.84 mg; Fosfor: 790.28 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 230.32 mg;                  | Kcal: 2742.84 kcal; Białko ogółem: 110.73 g; Tłuszcz ogółem: 62.90 g; Węglowodany ogółem: 355.35 g; Kw. tł. nasycone: 21.43 g; Sól: 9.16 g; Sód: 1832.35 mg; Blonnik: 30.07 g; W tym cukry: 109.53 g; WW: 35.57 Por; Potas: 3229.23 mg; Wapń: 254.44 mg; Fosfor: 846.58 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 251.87 mg;                                                                                                                                                                     | Kcal: 2722.53 kcal; Białko ogółem: 73.29 g; Tłuszcz ogółem: 67.04 g; Węglowodany ogółem: 403.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1774.73 mg; Blonnik: 44.09 g; W tym cukry: 108.76 g; WW: 40.37 Por; Potas: 2805.20 mg; Wapń: 248.87 mg; Fosfor: 585.96 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 224.46 mg;                                                                                                                                       | Kcal: 2034.22 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz ogółem: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Kw. tł. nasycone: 12.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 869.51 mg; Blonnik: 20.60 g; W tym cukry: 99.99 g; WW: 27.41 Por; Potas: 2824.71 mg; Wapń: 194.98 mg; Fosfor: 823.46 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 182.28 mg;                                                                                                                                                                   | Kcal: 2399.86 kcal; Białko ogółem: 105.13 g; Tłuszcz ogółem: 54.23 g; Węglowodany ogółem: 324.83 g; Kw. tł. nasycone: 12.96 g; Sól: 5.67 g; Sód: 985.97 mg; Blonnik: 26.17 g; W tym cukry: 107.43 g; WW: 32.53 Por; Potas: 3423.04 mg; Wapń: 225.43 mg; Fosfor: 823.46 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 206.66 mg;                                                                                                                                               | Kcal: 2034.22 kcal; Białko ogółem: 96.81 g; Tłuszcz ogółem: 51.49 g; Węglowodany ogółem: 273.73 g; Kw. tł. nasycone: 12.82 g; Sól: 3.26 g; Sód: 869.51 mg; Blonnik: 20.60 g; W tym cukry: 99.99 g; WW: 27.41 Por; Potas: 2824.71 mg; Wapń: 194.98 mg; Fosfor: 850.79 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 182.28 mg;                                                                                                                                                                   |

|                         | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-06 poniedziałek | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g                                 | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Hummus 1 szt ( <b>SEZ</b> ) | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Sałatka królewska z jajkiem i serem żółtym 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 80 g<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 80 g<br>Sałata masłowa 5 g |
|                         | II ś                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Kiwi 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Biszkopty 30 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sernik 80 g ( <b>GLU, JAJ, OZI, MLE, ORZ</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                             | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                                                 | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kotletciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )                                                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g                                                                                                                         | Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml ( <b>GLU, JAJ, SEL</b> )<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                   | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 100 g<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                          |
|                         | P                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                                                              | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                      | Chleb razowy 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                                                              | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Sałata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt- 25g 1 szt                                                                                               |
| Pn                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sałatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                         | Kcal: 2427.77 kcal; Białko ogółem: 91.71 g; Tłuszcz ogółem: 66.02 g; Węglowodany ogółem: 318.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 8.50 g; Sód: 1883.67 mg; Błonnik: 27.19 g; W tym cukry: 66.36 g; WW: 31.84 g; Por: Potas: 2424.23 mg; Wapń: 570.11 mg; Fosfor: 953.23 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 238.14 mg; | Kcal: 2382.64 kcal; Białko ogółem: 107.09 g; Tłuszcz ogółem: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; Kw. tł. nasycone: 15.39 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1074.46 mg; Błonnik: 16.84 g; W tym cukry: 71.17 g; WW: 33.85 g; Por: Potas: 2553.63 mg; Wapń: 492.92 mg; Fosfor: 944.34 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 228.64 mg;                                                                                                                         | Kcal: 2328.92 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz ogółem: 62.27 g; Węglowodany ogółem: 265.34 g; Kw. tł. nasycone: 11.73 g; Sól: 9.00 g; Sód: 1751.91 mg; Błonnik: 38.30 g; W tym cukry: 33.33 g; WW: 26.59 g; Por: Potas: 2758.85 mg; Wapń: 439.57 mg; Fosfor: 1105.88 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 350.71 mg;                               | Kcal: 2966.40 kcal; Białko ogółem: 111.08 g; Tłuszcz ogółem: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 356.81 g; Kw. tł. nasycone: 20.08 g; Sól: 9.69 g; Sód: 1952.45 mg; Błonnik: 32.57 g; W tym cukry: 84.50 g; WW: 35.76 g; Por: Potas: 2539.73 mg; Wapń: 645.17 mg; Fosfor: 1095.71 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 248.33 mg; | Kcal: 2961.11 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz ogółem: 80.01 g; Węglowodany ogółem: 377.74 g; Kw. tł. nasycone: 18.12 g; Sól: 6.80 g; Sód: 1844.96 mg; Błonnik: 38.27 g; W tym cukry: 84.71 g; WW: 37.82 g; Por: Potas: 2160.38 mg; Wapń: 638.94 mg; Fosfor: 891.35 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 224.14 mg;                                                                                                                                                          | Kcal: 2127.18 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1139.06 mg; Błonnik: 15.62 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 23.82 g; Por: Potas: 2350.52 mg; Wapń: 433.53 mg; Fosfor: 1026.01 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 167.77 mg;                                                                                   | Kcal: 2008.74 kcal; Białko ogółem: 91.06 g; Tłuszcz ogółem: 45.02 g; Węglowodany ogółem: 240.65 g; Kw. tł. nasycone: 7.56 g; Sól: 5.87 g; Sód: 846.71 mg; Błonnik: 19.07 g; W tym cukry: 49.44 g; WW: 24.11 g; Por: Potas: 2272.38 mg; Wapń: 261.42 mg; Fosfor: 694.50 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 210.74 mg;                                                                             | Kcal: 2127.18 kcal; Białko ogółem: 91.05 g; Tłuszcz ogółem: 48.81 g; Węglowodany ogółem: 237.62 g; Kw. tł. nasycone: 37.25 g; Sól: 3.19 g; Sód: 1139.06 mg; Błonnik: 15.62 g; W tym cukry: 73.89 g; WW: 23.82 g; Por: Potas: 2350.52 mg; Wapń: 433.53 mg; Fosfor: 1026.01 mg; Żelazo: 6.95 mg; Magnez: 167.74 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-07 wtorek | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g                                | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g |
|                   | I i S     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus z jabłka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Mus z jabłka 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Obiad     | Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <i>MLE, SEL, S02</i> )                                                                                                                             | Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g                                                                                       | Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Kasza gryczana 150 g<br>Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <i>MLE, SEL, S02</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                            | Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza gryczana 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <i>MLE, SEL, S02</i> )                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zupa krupnik jaglany 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza gryczana 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g                                                                                                                                                            | Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Sos koperkowy 50 ml ( <i>GLU</i> )<br>Kasza gryczana 180 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                         | Zupa krupnik jaglany 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g<br>Kasza gryczana 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g                                                                                                                                               |
|                   | P         | Grejpfrut 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Grejpfrut 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kefir 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                                                         | Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                   | Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                     | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 80 g                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 80 g                                                                                                                                |
|                   | P         | Kefir 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                   |           | Kcal: 2042.13 kcal; Białko ogółem: 82.37 g; Tłuszcz ogółem: 33.36 g; Węglowodany ogółem: 312.95 g; Kw. tł. nasycone: 11.95 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1424.87 mg; Błonnik: 35.35 g; W tym cukry: 87.39 g; WW: 31.42 g; Por: Potas: 3268.96 mg; Wapń: 775.22 mg; Fosfor: 1430.53 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 417.36 mg;                                                                                 | Kcal: 2183.59 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz ogółem: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g; Kw. tł. nasycone: 13.37 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1326.43 mg; Błonnik: 21.42 g; W tym cukry: 72.48 g; WW: 32.04 g; Por: Potas: 3082.10 mg; Wapń: 825.79 mg; Fosfor: 1634.54 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 410.04 mg;                         | Kcal: 1937.43 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz ogółem: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.95 g; Sól: 4.82 g; Sód: 956.31 mg; Błonnik: 39.16 g; W tym cukry: 48.17 g; WW: 26.24 g; Por: Potas: 3485.61 mg; Wapń: 539.38 mg; Fosfor: 1172.32 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 363.25 mg; | Kcal: 2411.60 kcal; Białko ogółem: 105.31 g; Tłuszcz ogółem: 58.20 g; Węglowodany ogółem: 329.89 g; Kw. tł. nasycone: 15.59 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1493.29 mg; Błonnik: 41.36 g; W tym cukry: 88.51 g; WW: 33.05 g; Por: Potas: 3854.08 mg; Wapń: 961.21 mg; Fosfor: 1684.08 mg; Żelazo: 14.23 mg; Magnez: 463.58 mg;                                                                                                                                         | Kcal: 2280.53 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz ogółem: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 329.18 g; Kw. tł. nasycone: 14.11 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1493.29 mg; Błonnik: 41.36 g; W tym cukry: 88.10 g; WW: 33.00 g; Por: Potas: 3854.08 mg; Wapń: 961.21 mg; Fosfor: 1684.08 mg; Żelazo: 14.23 mg; Magnez: 463.58 mg;                                                                                 | Kcal: 1727.30 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 222.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.87 g; Sód: 1021.84 mg; Błonnik: 18.42 g; W tym cukry: 69.34 g; WW: 22.33 g; Por: Potas: 2774.92 mg; Wapń: 773.87 mg; Fosfor: 1508.18 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 323.29 mg;                                                                                                | Kcal: 2033.32 kcal; Białko ogółem: 104.24 g; Tłuszcz ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; Kw. tł. nasycone: 9.79 g; Sól: 4.87 g; Sód: 945.30 mg; Błonnik: 24.15 g; W tym cukry: 58.02 g; WW: 27.60 g; Por: Potas: 2495.65 mg; Wapń: 388.15 mg; Fosfor: 1250.38 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 351.43 mg;                                                                      | Kcal: 1727.30 kcal; Białko ogółem: 97.84 g; Tłuszcz ogółem: 34.96 g; Węglowodany ogółem: 222.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 2.78 g; Sód: 1021.80 mg; Błonnik: 18.42 g; W tym cukry: 69.34 g; WW: 22.33 g; Por: Potas: 2774.92 mg; Wapń: 773.84 mg; Fosfor: 1508.17 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 323.00 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-08 środa | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g        | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                        | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> ) | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt.-25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka dębowa wieprzowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt.-25g 1 szt |
|                  | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  | Obiad     | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kopytka ziemniaczane (G) 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                               | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                       | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )         | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kopytka ziemniaczane (G) 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                               | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kopytka ziemniaczane (G) 180 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g                                                                                    | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kopytka ziemniaczane (G) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                               | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kopytka ziemniaczane (G) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Marchewka gotowana na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                               |
|                  | P         | Koktajl warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                          | Koktajl warzywny 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g ( <b>GLU, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                 | Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                     | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                              | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z zielonego groszku 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                               | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                    | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                 | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                                    |
|                  | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g<br>Salata masłowa 5 g                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                  |           | Kcal: 2563.09 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz ogółem: 54.35 g; Węglowodany ogółem: 388.66 g; Kw. tł. nasycone: 13.08 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1555.84 mg; Blonnik: 32.67 g; W tym cukry: 87.99 g; WW: 39.00 g; Por: Potas: 3853.88 mg; Wapń: 685.51 mg; Fosfor: 1112.95 mg; Zelazo: 11.26 mg; Magnez: 269.41 mg;                                                                                            | Kcal: 2517.67 kcal; Białko ogółem: 86.92 g; Tłuszcz ogółem: 45.88 g; Węglowodany ogółem: 419.11 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1556.58 mg; Blonnik: 30.21 g; W tym cukry: 118.84 g; WW: 42.28 g; Por: Potas: 4862.21 mg; Wapń: 611.90 mg; Fosfor: 1076.03 mg; Zelazo: 11.12 mg; Magnez: 325.51 mg; | Kcal: 1948.06 kcal; Białko ogółem: 86.52 g; Tłuszcz ogółem: 49.84 g; Węglowodany ogółem: 243.07 g; Kw. tł. nasycone: 14.95 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1460.73 mg; Blonnik: 30.53 g; W tym cukry: 37.75 g; WW: 24.38 g; Por: Potas: 3675.36 mg; Wapń: 653.14 mg; Fosfor: 936.99 mg; Zelazo: 9.55 mg; Magnez: 217.66 mg; | Kcal: 2934.77 kcal; Białko ogółem: 110.59 g; Tłuszcz ogółem: 65.61 g; Węglowodany ogółem: 437.19 g; Kw. tł. nasycone: 20.06 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2015.82 mg; Blonnik: 36.07 g; W tym cukry: 126.75 g; WW: 43.95 g; Por: Potas: 4686.21 mg; Wapń: 1109.08 mg; Fosfor: 1416.11 mg; Zelazo: 12.42 mg; Magnez: 351.22 mg;                                                                                                                         | Kcal: 2778.70 kcal; Białko ogółem: 84.06 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 445.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.45 g; Sól: 5.68 g; Sód: 2002.87 mg; Blonnik: 41.72 g; W tym cukry: 130.16 g; WW: 44.77 g; Por: Potas: 4687.18 mg; Wapń: 1131.21 mg; Fosfor: 1357.94 mg; Zelazo: 12.46 mg; Magnez: 357.76 mg;                                                                                          | Kcal: 2390.47 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1270.10 mg; Blonnik: 24.63 g; W tym cukry: 135.77 g; WW: 37.60 g; Por: Potas: 4240.35 mg; Wapń: 859.35 mg; Fosfor: 1326.30 mg; Zelazo: 9.59 mg; Magnez: 332.32 mg;                                                                                                                                | Kcal: 2079.32 kcal; Białko ogółem: 72.95 g; Tłuszcz ogółem: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; Kw. tł. nasycone: 8.72 g; Sól: 5.73 g; Sód: 1018.38 mg; Blonnik: 32.27 g; W tym cukry: 105.07 g; WW: 31.61 g; Por: Potas: 4443.11 mg; Wapń: 209.55 mg; Fosfor: 686.83 mg; Zelazo: 10.13 mg; Magnez: 275.41 mg;                                               | Kcal: 2390.47 kcal; Białko ogółem: 96.29 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1270.10 mg; Blonnik: 24.63 g; W tym cukry: 135.77 g; WW: 37.60 g; Por: Potas: 4240.35 mg; Wapń: 859.35 mg; Fosfor: 1326.30 mg; Zelazo: 9.59 mg; Magnez: 332.32 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-09 czwartek | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Krakowska z indyka 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEL, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z twarogu i buraka 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g |
|                     | II S      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Bułka drożdżówka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bułka drożdżówka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Bułka drożdżówka 1 szt ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Obiad     | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                            | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                    | Zupa brokułowa ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                              | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                                                                                     | Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                         | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                                                                | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                                                              | Zupa brokułowa z ziemniakami 250 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g<br>Kasza jęczmienna 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy b/glu 50 ml                                                                                                   |
|                     | P         | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Jabłko pieczone z cynamonem 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                            | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                       | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                                           | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt                                                                                  |
|                     | Pf        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Sok warzywny 300ml 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                     |           | Kcal: 1968.22 kcal; Białko ogółem: 91.93 g; Tłuszcz ogółem: 35.92 g; Węglowodany ogółem: 277.67 g; Kw. tł. nasycone: 11.94 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1766.69 mg; Blonnik: 30.38 g; W tym cukry: 84.80 g; WW: 27.73 g; Por: Potas: 3577.98 mg; Wapń: 661.01 mg; Fosfor: 1300.86 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 307.14 mg;                                                                       | Kcal: 2407.47 kcal; Białko ogółem: 108.82 g; Tłuszcz ogółem: 49.32 g; Węglowodany ogółem: 361.25 g; Kw. tł. nasycone: 14.49 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1435.28 mg; Blonnik: 25.05 g; W tym cukry: 101.93 g; WW: 36.28 g; Por: Potas: 4094.09 mg; Wapń: 625.50 mg; Fosfor: 1419.82 mg; Żelazo: 11.70 mg; Magnez: 291.06 mg;             | Kcal: 2106.93 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz ogółem: 34.78 g; Węglowodany ogółem: 265.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.82 g; Sól: 8.48 g; Sód: 1716.49 mg; Blonnik: 39.28 g; W tym cukry: 62.63 g; WW: 26.49 g; Por: Potas: 3828.98 mg; Wapń: 476.37 mg; Fosfor: 1083.21 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 273.61 mg;                                                                       | Kcal: 2711.33 kcal; Białko ogółem: 123.28 g; Tłuszcz ogółem: 48.95 g; Węglowodany ogółem: 355.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.13 g; Sól: 9.65 g; Sód: 2099.35 mg; Blonnik: 38.48 g; W tym cukry: 104.14 g; WW: 35.66 g; Por: Potas: 3951.88 mg; Wapń: 750.13 mg; Fosfor: 1476.56 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 333.90 mg;                                                                                                                             | Kcal: 2550.59 kcal; Białko ogółem: 85.28 g; Tłuszcz ogółem: 46.25 g; Węglowodany ogółem: 360.06 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 6.42 g; Sód: 2019.28 mg; Blonnik: 38.81 g; W tym cukry: 102.19 g; WW: 36.06 g; Por: Potas: 3397.28 mg; Wapń: 736.16 mg; Fosfor: 1184.67 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 296.88 mg;                                                                     | Kcal: 2051.78 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.13 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1160.73 mg; Blonnik: 20.57 g; W tym cukry: 98.53 g; WW: 27.92 g; Por: Potas: 3315.20 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1375.56 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 248.05 mg;                                                                            | Kcal: 1954.17 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz ogółem: 37.93 g; Węglowodany ogółem: 277.07 g; Kw. tł. nasycone: 6.39 g; Sól: 4.20 g; Sód: 949.06 mg; Blonnik: 24.78 g; W tym cukry: 66.88 g; WW: 27.65 g; Por: Potas: 2616.25 mg; Wapń: 149.90 mg; Fosfor: 900.79 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 198.37 mg;                                                                             | Kcal: 2051.78 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz ogółem: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 278.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.13 g; Sól: 3.33 g; Sód: 1160.73 mg; Blonnik: 20.57 g; W tym cukry: 98.53 g; WW: 27.92 g; Por: Potas: 3315.20 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1375.56 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 248.05 mg;                                                                            |

|                   |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia                                                                                                                                                                                                                                                                                | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-10 piątek | Śniadanie | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g   | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                    | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g<br>Pyzdra szynkowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Grejpfrut 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Banan 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   | Obiad     | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                            | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy b/maki 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 150 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                    | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                                  | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )                                                                                           | Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                | Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                           |
|                   | P         | 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> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )                                                | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                               | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Szynka dębowa drobiowa 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )                                         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.M 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Majonez 10g 1 szt ( <b>JAJ, GOR</b> )                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt.- 25g 1 szt                                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z białka jaja 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z jajka 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Papryka św. b/skórki paseczki 50 g<br>Dżem szt.- 25g 1 szt                                                                                                |
|                   | Fi        | Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasztet sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )<br>Salata masłowa 5 g                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | Kcal: 2315.16 kcal; Białko ogółem: 88.55 g; Tłuszcz ogółem: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g; Kw. tł. nasycone: 18.48 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1944.35 mg; Blonnik: 29.58 g; W tym cukry: 82.96 g; WW: 28.97 g; Por: 3703.95 mg; Wapń: 1048.18 mg; Fosfor: 1210.85 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 277.57 mg;                                                  | Kcal: 2220.65 kcal; Białko ogółem: 83.37 g; Tłuszcz ogółem: 45.23 g; Węglowodany ogółem: 349.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.70 g; Sól: 3.80 g; Sód: 1095.83 mg; Blonnik: 25.91 g; W tym cukry: 120.56 g; WW: 35.27 g; Por: 4604.75 mg; Wapń: 607.56 mg; Fosfor: 935.22 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 318.52 mg; | Kcal: 1887.08 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz ogółem: 53.35 g; Węglowodany ogółem: 221.43 g; Kw. tł. nasycone: 15.87 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1735.68 mg; Blonnik: 29.73 g; W tym cukry: 41.44 g; WW: 22.17 g; Por: 3421.14 mg; Wapń: 778.96 mg; Fosfor: 801.45 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 199.23 mg;    | Kcal: 2604.73 kcal; Białko ogółem: 109.79 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 336.72 g; Kw. tł. nasycone: 19.45 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1946.35 mg; Blonnik: 32.98 g; W tym cukry: 121.77 g; WW: 33.82 g; Por: 4493.95 mg; Wapń: 1060.18 mg; Fosfor: 1250.85 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 343.57 mg;                                                                        | Kcal: 2587.46 kcal; Białko ogółem: 86.37 g; Tłuszcz ogółem: 55.84 g; Węglowodany ogółem: 393.38 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 4.42 g; Sód: 1585.54 mg; Blonnik: 30.22 g; W tym cukry: 125.44 g; WW: 39.48 g; Por: 3713.97 mg; Wapń: 1207.41 mg; Fosfor: 1365.89 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 363.93 mg;                                                 | Kcal: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.23 g; Sól: 2.42 g; Sód: 786.57 mg; Blonnik: 24.75 g; W tym cukry: 117.40 g; WW: 28.90 g; Por: 4250.01 mg; Wapń: 560.88 mg; Fosfor: 1006.80 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 308.82 mg;                                                                                                      | Kcal: 2006.61 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz ogółem: 41.00 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; Kw. tł. nasycone: 7.32 g; Sól: 3.53 g; Sód: 952.30 mg; Blonnik: 27.86 g; W tym cukry: 105.78 g; WW: 29.05 g; Por: 4265.08 mg; Wapń: 197.71 mg; Fosfor: 690.02 mg; Żelazo: 8.93 mg; Magnez: 274.97 mg;                                                  | Kcal: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 79.81 g; Tłuszcz ogółem: 37.65 g; Węglowodany ogółem: 286.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.23 g; Sól: 2.42 g; Sód: 786.57 mg; Blonnik: 24.75 g; W tym cukry: 117.40 g; WW: 28.90 g; Por: 4250.01 mg; Wapń: 560.88 mg; Fosfor: 1006.80 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 308.82 mg;                                                                                                      |

|                   |           | Sz.Ś.R. Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sz.Ś.R. Wegetariańska                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Sz.Ś.R. Pediatryczna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-11 sobota | Śniadanie | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g        | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g                           | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <i>GLU</i> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Twarożek z koperkiem 100 g ( <i>MLE</i> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek świeży b/skóry 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt |
|                   | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Pomarańcza 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Mus owocowy z jabłka i banana 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza bulgur 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                        | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza bulgur 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Dynia duszona 150 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <i>SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza bulgur 150 g ( <i>GLU</i> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                            | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza bulgur 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                                                                                             | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu w plasterkach 100 g ( <i>SOJ</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Kasza bulgur 180 g ( <i>GLU</i> )<br>Surówka z ogórka kiszzonego 150 g<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                               | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza bulgur 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Dynia duszona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                                                                 | Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <i>SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g<br>Kasza bulgur 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Dynia duszona 150 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                                                              | Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml ( <i>MLE, SEL</i> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g<br>Kasza bulgur 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Dynia duszona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos koperkowy b/mąki 50 ml                                                                                                                                    |
|                   | P         | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Pestki słonecznika 20 g ( <i>SEZ</i> )                                                                                                                                                                                                                               | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wafle ryżowe 30 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml ( <i>MLE</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                  | Bułka pszenna krojona 100 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                   | Chleb żytni 70 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 100 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                      | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                          | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Pierś delikatna z fileta 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                                                       | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g ( <i>GLU, SOJ, SEZ</i> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                          |
|                   | Pn        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Chleb żytni 30 g ( <i>GLU</i> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <i>MLE</i> )<br>Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g<br>Salata masłowa 5 g                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | Kcal: 2070.41 kcal; Bialko ogółem: 99.91 g; Tłuszcz ogółem: 44.53 g; Węglowodany ogółem: 270.93 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1894.04 mg; Blonnik: 29.07 g; W tym cukry: 80.74 g; WW: 27.23 g; Por: Potas: 3128.96 mg; Wapń: 656.29 mg; Fosfor: 1250.92 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 305.20 mg;                                             | Kcal: 2180.90 kcal; Bialko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz ogółem: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1100.22 mg; Blonnik: 31.02 g; W tym cukry: 107.38 g; WW: 33.62 g; Por: Potas: 3922.33 mg; Wapń: 733.73 mg; Fosfor: 1279.66 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 288.07 mg; | Kcal: 2151.64 kcal; Bialko ogółem: 107.54 g; Tłuszcz ogółem: 58.12 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 6.99 g; Sód: 1717.62 mg; Blonnik: 32.98 g; W tym cukry: 36.02 g; WW: 24.58 g; Por: Potas: 3047.92 mg; Wapń: 336.99 mg; Fosfor: 1033.72 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 308.53 mg; | Kcal: 2330.53 kcal; Bialko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 308.84 g; Kw. tł. nasycone: 13.89 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1900.47 mg; Blonnik: 35.81 g; W tym cukry: 98.71 g; WW: 30.94 g; Por: Potas: 3501.91 mg; Wapń: 724.25 mg; Fosfor: 1297.77 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 330.18 mg;                                                                                                                 | Kcal: 2122.27 kcal; Bialko ogółem: 80.91 g; Tłuszcz ogółem: 35.24 g; Węglowodany ogółem: 306.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.10 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1820.67 mg; Blonnik: 36.81 g; W tym cukry: 98.15 g; WW: 30.69 g; Por: Potas: 2955.91 mg; Wapń: 717.25 mg; Fosfor: 1047.17 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 300.77 mg;                                              | Kcal: 1809.11 kcal; Bialko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz ogółem: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 2.18 g; Sód: 832.51 mg; Blonnik: 25.10 g; W tym cukry: 103.74 g; WW: 25.16 g; Por: Potas: 3527.03 mg; Wapń: 669.42 mg; Fosfor: 1346.42 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 277.27 mg;                                                                                       | Kcal: 2185.00 kcal; Bialko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz ogółem: 42.53 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 11.26 g; Sól: 4.72 g; Sód: 984.32 mg; Blonnik: 34.89 g; W tym cukry: 101.95 g; WW: 30.55 g; Por: Potas: 3571.93 mg; Wapń: 503.90 mg; Fosfor: 1014.23 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 236.44 mg;                                                                                   | Kcal: 1692.46 kcal; Bialko ogółem: 87.93 g; Tłuszcz ogółem: 29.20 g; Węglowodany ogółem: 249.63 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 2.10 g; Sód: 797.40 mg; Blonnik: 25.10 g; W tym cukry: 103.74 g; WW: 25.16 g; Por: Potas: 3286.79 mg; Wapń: 666.34 mg; Fosfor: 1236.15 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 264.34 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-04-12 niedziela | Śniadanie | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka z zieleniną 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Rzodkiewka biała 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka delikatesowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 30 g<br>Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 20 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z jajka b/majonezu 100 g ( <b>JAJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 50 g |
|                      | II ś      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Jabłko 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Jabłko gotowane 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Obiad     | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                         | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                        | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Sos pietruszkowy b/glu 50 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                  | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                                                                                              | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g                                                                                                                     | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                     | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 180 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                                                                                                                                          | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml ( <b>GLU, SEL, S02</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 90 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 100 g                                                                                                                        |
|                      | P         | 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> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja   | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                             | Bułka pszenna krojona 100 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                            | Chleb żytni 70 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                            | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                          | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Ogórek kiszony 80 g                                                                                                                                | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                               | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Pomidor b/skóry 80 g                                                                                                 | Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> )<br>Bułka pszenna krojona 40 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata czarna b/c 250 ml<br>Serek kanapkowy 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 10 g<br>Brzoskwinia 80 g                                                                                               |
|                      | Ē         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      |           | Kcal: 2193.61 kcal; Bialko ogółem: 79.86 g; Tluszcz ogółem: 63.39 g; Węglowodany ogółem: 279.37 g; Kw. tł. nasycone: 14.90 g; Sól: 6.43 g; Sód: 1932.69 mg; Blonnik: 26.97 g; W tym cukry: 70.63 g; WW: 28.00 Por; Potas: 3750.74 mg; Wapń: 556.78 mg; Fosfor: 1094.63 mg; Zelazo: 9.60 mg; Magnez: 301.94 mg;                                                                             | Kcal: 2474.64 kcal; Bialko ogółem: 91.56 g; Tluszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1666.84 mg; Blonnik: 24.44 g; W tym cukry: 91.53 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4539.06 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Zelazo: 12.11 mg; Magnez: 285.44 mg;      | Kcal: 2493.59 kcal; Bialko ogółem: 88.91 g; Tluszcz ogółem: 84.46 g; Węglowodany ogółem: 234.26 g; Kw. tł. nasycone: 38.79 g; Sól: 7.64 g; Sód: 1939.12 mg; Blonnik: 30.84 g; W tym cukry: 40.65 g; WW: 23.34 Por; Potas: 3787.89 mg; Wapń: 341.85 mg; Fosfor: 876.79 mg; Zelazo: 8.96 mg; Magnez: 253.03 mg;       | Kcal: 2706.11 kcal; Bialko ogółem: 100.16 g; Tluszcz ogółem: 71.24 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g; Kw. tł. nasycone: 40.60 g; Sól: 8.43 g; Sód: 2331.69 mg; Blonnik: 29.97 g; W tym cukry: 87.53 g; WW: 30.10 Por; Potas: 4017.74 mg; Wapń: 617.78 mg; Fosfor: 1231.13 mg; Zelazo: 10.25 mg; Magnez: 314.44 mg;                                                                                                                | Kcal: 2492.44 kcal; Bialko ogółem: 67.18 g; Tluszcz ogółem: 59.30 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 36.72 g; Sól: 6.27 g; Sód: 2279.82 mg; Blonnik: 32.93 g; W tym cukry: 88.88 g; WW: 31.29 Por; Potas: 3973.98 mg; Wapń: 648.79 mg; Fosfor: 1051.99 mg; Zelazo: 10.29 mg; Magnez: 308.69 mg;                                                                            | Kcal: 2067.76 kcal; Bialko ogółem: 70.99 g; Tluszcz ogółem: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Blonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Zelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;                                                    | Kcal: 2396.98 kcal; Bialko ogółem: 81.61 g; Tluszcz ogółem: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1499.76 mg; Blonnik: 30.29 g; W tym cukry: 82.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4130.28 mg; Wapń: 285.73 mg; Fosfor: 971.60 mg; Zelazo: 11.34 mg; Magnez: 248.24 mg;                                                         | Kcal: 2067.76 kcal; Bialko ogółem: 70.99 g; Tluszcz ogółem: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Blonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Zelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 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,*