

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.
2026-07-06 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Salata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Gruszka 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02)	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Sos ziołowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Galaretką owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretką owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretką owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ł	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2192.50 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz ogółem: 61.13 g; Węglowodany ogółem: 288.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.21 g; Sól: 7.84 g; Sód: 2284.63 mg; Błonnik: 29.33 g; W tym cukry: 76.46 g; WW: 28.97 g; Por: Potas: 3616.89 mg; Wapń: 845.93 mg; Fosfor: 1194.91 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 296.94 mg;	Kcal: 1883.56 kcal; Białko ogółem: 88.66 g; Tłuszcz ogółem: 31.59 g; Węglowodany ogółem: 286.13 g; Kw. tł. nasycone: 7.05 g; Sól: 6.21 g; Sód: 1099.91 mg; Błonnik: 21.52 g; W tym cukry: 54.48 g; WW: 28.91 g; Por: Potas: 3956.53 mg; Wapń: 430.19 mg; Fosfor: 947.19 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 298.66 mg;	Kcal: 1938.15 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.99 g; Węglowodany ogółem: 213.91 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 9.57 g; Sód: 2214.88 mg; Błonnik: 29.60 g; W tym cukry: 39.16 g; WW: 21.49 g; Por: Potas: 3627.92 mg; Wapń: 668.64 mg; Fosfor: 1057.53 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 267.30 mg;	Kcal: 2534.21 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz ogółem: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; Kw. tł. nasycone: 16.21 g; Sól: 9.75 g; Sód: 2285.41 mg; Błonnik: 34.32 g; W tym cukry: 76.79 g; WW: 30.27 g; Por: Potas: 3630.79 mg; Wapń: 849.79 mg; Fosfor: 1196.59 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 298.33 mg;	Kcal: 2415.77 kcal; Białko ogółem: 71.79 g; Tłuszcz ogółem: 50.54 g; Węglowodany ogółem: 324.22 g; Kw. tł. nasycone: 13.25 g; Sól: 6.33 g; Sód: 2196.16 mg; Błonnik: 38.99 g; W tym cukry: 77.00 g; WW: 32.57 g; Por: Potas: 3323.84 mg; Wapń: 852.34 mg; Fosfor: 997.14 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 275.68 mg;	Kcal: 1830.46 kcal; Białko ogółem: 82.42 g; Tłuszcz ogółem: 28.09 g; Węglowodany ogółem: 221.51 g; Kw. tł. nasycone: 30.90 g; Sól: 3.14 g; Sód: 1178.52 mg; Błonnik: 21.63 g; W tym cukry: 73.23 g; WW: 22.28 g; Por: Potas: 3517.85 mg; Wapń: 384.27 mg; Fosfor: 1128.60 mg; Żelazo: 7.67 mg; Magnez: 239.67 mg;	Kcal: 1757.57 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz ogółem: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 230.14 g; Kw. tł. nasycone: 6.17 g; Sól: 5.98 g; Sód: 971.58 mg; Błonnik: 23.53 g; W tym cukry: 51.08 g; WW: 23.24 g; Por: Potas: 3973.46 mg; Wapń: 280.34 mg; Fosfor: 967.86 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 307.51 mg;	Kcal: 1795.86 kcal; Białko ogółem: 85.30 g; Tłuszcz ogółem: 30.25 g; Węglowodany ogółem: 202.33 g; Kw. tł. nasycone: 30.84 g; Sól: 3.23 g; Sód: 1175.12 mg; Błonnik: 18.06 g; W tym cukry: 56.40 g; WW: 20.40 g; Por: Potas: 3317.25 mg; Wapń: 363.87 mg; Fosfor: 1103.10 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 226.07 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-07-07 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkimi i papryką 200 g (JAJ, RYB, GOR)	Sok warzywny 300ml 1 szt	Biszkopity 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)				
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g (GLU) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	
	P.	Brzoskwinia 150 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Brzoskwinia 150 g				Kefir 150g 1 szt (MLE)	Brzoskwinia 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	
Pn		Kefir 150g 1 szt (MLE) Pestki dyni 10 g								
	Kcal: 2054.99 kcal; Białko ogółem: 80.94 g; Tłuszcz ogółem: 32.82 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g; Kw. tł. nasycone: 11.37 g; Sól: 4.78 g; Sód: 1455.74 mg; Błonnik: 44.07 g; W tym cukry: 95.83 g; WW: 31.75 g; Por: Potas: 3556.68 mg; Wapń: 760.59 mg; Fosfor: 1102.71 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 256.80 mg;	Kcal: 2275.01 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz ogółem: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 295.89 g; Kw. tł. nasycone: 15.82 g; Sól: 4.40 g; Sód: 1380.97 mg; Błonnik: 25.43 g; W tym cukry: 77.55 g; WW: 29.75 g; Por: Potas: 3719.05 mg; Wapń: 835.54 mg; Fosfor: 1331.01 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 261.03 mg;	Kcal: 2102.11 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz ogółem: 44.23 g; Węglowodany ogółem: 293.54 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 5.75 g; Sód: 1234.77 mg; Błonnik: 46.94 g; W tym cukry: 53.39 g; WW: 29.43 g; Por: Potas: 3507.85 mg; Wapń: 476.25 mg; Fosfor: 1082.95 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 299.53 mg;	Kcal: 2513.02 kcal; Białko ogółem: 110.20 g; Tłuszcz ogółem: 48.18 g; Węglowodany ogółem: 367.52 g; Kw. tł. nasycone: 13.45 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1724.42 mg; Błonnik: 52.16 g; W tym cukry: 100.31 g; WW: 36.90 g; Por: Potas: 4009.50 mg; Wapń: 793.65 mg; Fosfor: 1362.72 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 328.33 mg;	Kcal: 2086.79 kcal; Białko ogółem: 73.49 g; Tłuszcz ogółem: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.64 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1649.88 mg; Błonnik: 48.03 g; W tym cukry: 99.59 g; WW: 33.29 g; Por: Potas: 3887.38 mg; Wapń: 773.77 mg; Fosfor: 1130.30 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 269.24 mg;	Kcal: 1827.55 kcal; Białko ogółem: 103.23 g; Tłuszcz ogółem: 40.25 g; Węglowodany ogółem: 213.32 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 2.77 g; Sód: 1010.90 mg; Błonnik: 24.84 g; W tym cukry: 78.06 g; WW: 21.40 g; Por: Potas: 3477.98 mg; Wapń: 648.17 mg; Fosfor: 1291.45 mg; Żelazo: 9.12 mg; Magnez: 241.16 mg;	Kcal: 2097.34 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz ogółem: 43.52 g; Węglowodany ogółem: 247.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.98 g; Sól: 4.77 g; Sód: 990.72 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 62.08 g; WW: 24.84 g; Por: Potas: 3097.60 mg; Wapń: 372.94 mg; Fosfor: 925.04 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 198.93 mg;	Kcal: 1830.75 kcal; Białko ogółem: 97.60 g; Tłuszcz ogółem: 35.12 g; Węglowodany ogółem: 230.96 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 2.71 g; Sód: 986.96 mg; Błonnik: 28.34 g; W tym cukry: 78.71 g; WW: 23.17 g; Por: Potas: 3314.18 mg; Wapń: 646.07 mg; Fosfor: 1216.27 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 232.34 mg;		

		Sz.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.
2026-07-08 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kukurydzą 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt.-25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt.-25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 1 szt			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Koktajl warzywny 200 ml	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2227.00 kcal; Białko ogółem: 79.34 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 322.94 g; Kw. tł. nasycone: 10.25 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1519.10 mg; Blonnik: 29.46 g; W tym cukry: 103.27 g; WW: 32.49 Por; Potas: 3873.57 mg; Wapń: 403.90 mg; Fosfor: 1020.93 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 319.19 mg;	Kcal: 2275.62 kcal; Białko ogółem: 86.72 g; Tłuszcz ogółem: 47.01 g; Węglowodany ogółem: 354.72 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1603.58 mg; Blonnik: 27.06 g; W tym cukry: 119.62 g; WW: 35.77 Por; Potas: 4193.75 mg; Wapń: 561.81 mg; Fosfor: 1153.06 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 336.62 mg;	Kcal: 1989.19 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz ogółem: 49.94 g; Węglowodany ogółem: 248.21 g; Kw. tł. nasycone: 14.99 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1711.70 mg; Blonnik: 27.94 g; W tym cukry: 39.63 g; WW: 24.87 Por; Potas: 3224.44 mg; Wapń: 623.93 mg; Fosfor: 1130.12 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 245.20 mg;	Kcal: 2551.49 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz ogółem: 64.61 g; Węglowodany ogółem: 349.01 g; Kw. tł. nasycone: 18.75 g; Sól: 7.69 g; Sód: 2040.68 mg; Blonnik: 30.36 g; W tym cukry: 124.26 g; WW: 35.12 Por; Potas: 4194.10 mg; Wapń: 993.57 mg; Fosfor: 1434.59 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 358.00 mg;	Kcal: 2374.91 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 56.13 g; Węglowodany ogółem: 335.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.74 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1888.16 mg; Blonnik: 31.95 g; W tym cukry: 126.54 g; WW: 33.80 Por; Potas: 3906.68 mg; Wapń: 991.45 mg; Fosfor: 1151.33 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 329.32 mg;	Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 48.70 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1318.31 mg; Blonnik: 22.35 g; W tym cukry: 136.76 g; WW: 30.23 Por; Potas: 4039.18 mg; Wapń: 788.16 mg; Fosfor: 1372.39 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 342.69 mg;	Kcal: 2128.37 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz ogółem: 43.80 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.76 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1272.48 mg; Blonnik: 29.30 g; W tym cukry: 94.23 g; WW: 31.23 Por; Potas: 3924.85 mg; Wapń: 203.81 mg; Fosfor: 884.16 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 304.52 mg;	Kcal: 2078.66 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 48.70 g; Węglowodany ogółem: 299.31 g; Kw. tł. nasycone: 13.65 g; Sól: 3.88 g; Sód: 1318.31 mg; Blonnik: 22.35 g; W tym cukry: 136.76 g; WW: 30.23 Por; Potas: 4039.18 mg; Wapń: 788.16 mg; Fosfor: 1372.39 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 342.69 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-09 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kollet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Sałatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	F		Koktajl warzywny 200 ml						
		Kcal: 1927.09 kcal; Białko ogółem: 87.92 g; Tłuszcz ogółem: 38.34 g; Węglowodany ogółem: 262.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 6.60 g; Sód: 1837.10 mg; Błonnik: 26.50 g; W tym cukry: 79.06 g; WW: 26.30 g; Wapń: 3131.34 mg; Wapń: 569.22 mg; Fosfor: 1269.89 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 278.80 mg;	Kcal: 2264.10 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz ogółem: 35.79 g; Węglowodany ogółem: 363.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.41 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1441.08 mg; Błonnik: 26.07 g; W tym cukry: 102.60 g; WW: 36.57 g; Wapń: 3884.58 mg; Wapń: 630.26 mg; Fosfor: 1282.48 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 263.82 mg;	Kcal: 1882.92 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz ogółem: 36.07 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g; Kw. tł. nasycone: 8.37 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1563.58 mg; Błonnik: 36.75 g; W tym cukry: 62.65 g; WW: 26.28 g; Wapń: 3471.24 mg; Wapń: 377.70 mg; Fosfor: 1081.57 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 262.32 mg;	Kcal: 2433.20 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz ogółem: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; Kw. tł. nasycone: 13.51 g; Sól: 8.79 g; Sód: 2122.89 mg; Błonnik: 34.19 g; W tym cukry: 95.18 g; WW: 34.27 g; Wapń: 3556.24 mg; Wapń: 615.08 mg; Fosfor: 1449.57 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 316.19 mg;	Kcal: 2327.85 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 345.79 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.91 g; Sód: 2112.37 mg; Błonnik: 34.52 g; W tym cukry: 93.23 g; WW: 34.58 g; Wapń: 3084.10 mg; Wapń: 597.58 mg; Fosfor: 1254.83 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 291.76 mg;	Kcal: 1905.48 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1162.25 mg; Błonnik: 23.08 g; W tym cukry: 99.58 g; WW: 27.79 g; Wapń: 3421.41 mg; Wapń: 620.12 mg; Fosfor: 1261.43 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 240.71 mg;	Kcal: 1881.27 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz ogółem: 27.60 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; Kw. tł. nasycone: 5.89 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1015.32 mg; Błonnik: 30.07 g; W tym cukry: 75.10 g; WW: 28.18 g; Wapń: 3503.00 mg; Wapń: 218.09 mg; Fosfor: 883.82 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 220.70 mg;	Kcal: 1905.48 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz ogółem: 36.63 g; Węglowodany ogółem: 276.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 3.36 g; Sód: 1162.21 mg; Błonnik: 23.08 g; W tym cukry: 99.58 g; WW: 27.79 g; Wapń: 3421.41 mg; Wapń: 620.09 mg; Fosfor: 1261.42 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 240.42 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.
2026-07-10 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE)			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Morele 150 g	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Morele 150 g			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt.-25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt.-25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2320.57 kcal; Białko ogółem: 87.83 g; Tłuszcz ogółem: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 292.75 g; Kw. tł. nasycone: 18.17 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1919.32 mg; Błonnik: 30.18 g; W tym cukry: 68.53 g; WW: 29.40 g; Potas: 3627.62 mg; Wapń: 1057.29 mg; Fosfor: 1179.54 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 286.91 mg;	Kcal: 2271.10 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz ogółem: 45.38 g; Węglowodany ogółem: 361.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1085.09 mg; Błonnik: 27.24 g; W tym cukry: 120.83 g; WW: 36.49 g; Potas: 4853.53 mg; Wapń: 639.83 mg; Fosfor: 982.12 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 330.41 mg;	Kcal: 2010.99 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz ogółem: 62.86 g; Węglowodany ogółem: 227.06 g; Kw. tł. nasycone: 17.02 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1716.78 mg; Błonnik: 29.26 g; W tym cukry: 23.41 g; WW: 22.69 g; Potas: 2980.88 mg; Wapń: 773.90 mg; Fosfor: 791.34 mg; Żelazo: 7.26 mg; Magnez: 196.29 mg;	Kcal: 2624.08 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz ogółem: 74.80 g; Węglowodany ogółem: 336.34 g; Kw. tł. nasycone: 19.91 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1922.40 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 117.70 g; WW: 33.83 g; Potas: 4487.38 mg; Wapń: 1051.91 mg; Fosfor: 1224.22 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 339.47 mg;	Kcal: 2255.69 kcal; Białko ogółem: 66.53 g; Tłuszcz ogółem: 49.85 g; Węglowodany ogółem: 344.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.70 g; Sól: 5.48 g; Sód: 2012.10 mg; Błonnik: 36.48 g; W tym cukry: 122.06 g; WW: 34.62 g; Potas: 4814.23 mg; Wapń: 1089.06 mg; Fosfor: 1275.92 mg; Żelazo: 11.27 mg; Magnez: 355.32 mg;	Kcal: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz ogółem: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 2.39 g; Sód: 772.34 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 116.35 g; WW: 29.11 g; Potas: 4324.44 mg; Wapń: 558.73 mg; Fosfor: 999.71 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 309.41 mg;	Kcal: 2053.66 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 299.66 g; Kw. tł. nasycone: 7.32 g; Sól: 3.49 g; Sód: 938.56 mg; Błonnik: 29.19 g; W tym cukry: 105.73 g; WW: 30.23 g; Potas: 4504.46 mg; Wapń: 221.98 mg; Fosfor: 731.19 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 286.06 mg;	Kcal: 1874.45 kcal; Białko ogółem: 78.57 g; Tłuszcz ogółem: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 287.91 g; Kw. tł. nasycone: 9.09 g; Sól: 2.39 g; Sód: 772.34 mg; Błonnik: 24.52 g; W tym cukry: 116.35 g; WW: 29.11 g; Potas: 4324.44 mg; Wapń: 558.73 mg; Fosfor: 999.71 mg; Żelazo: 8.86 mg; Magnez: 309.41 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.
2026-07-11 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Arbuz 150 g				Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 180 g Dyńa duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sypko 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Ryż biały na sypko 100 g Dyńa duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2082.76 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz ogółem: 40.81 g; Węglowodany ogółem: 293.02 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 4.28 g; Sód: 1135.64 mg; Blonnik: 30.96 g; W tym cukry: 82.25 g; WW: 29.19 g; Por: 3451.60 mg; Wapń: 612.88 mg; Fosfor: 1252.49 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 267.36 mg;	Kcal: 2494.69 kcal; Białko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz ogółem: 36.96 g; Węglowodany ogółem: 410.94 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.01 g; Sód: 1121.84 mg; Blonnik: 25.66 g; W tym cukry: 102.78 g; WW: 41.31 g; Por: 3899.89 mg; Wapń: 742.06 mg; Fosfor: 1448.93 mg; Żelazo: 11.56 mg; Magnez: 287.80 mg;	Kcal: 2105.35 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz ogółem: 48.74 g; Węglowodany ogółem: 262.56 g; Kw. tł. nasycone: 14.82 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1283.80 mg; Blonnik: 33.53 g; W tym cukry: 36.23 g; WW: 26.05 g; Por: 3018.92 mg; Wapń: 614.06 mg; Fosfor: 1148.82 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 252.21 mg;	Kcal: 2676.98 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz ogółem: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 391.52 g; Kw. tł. nasycone: 14.42 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1218.97 mg; Blonnik: 33.09 g; W tym cukry: 93.38 g; WW: 39.05 g; Por: 3693.45 mg; Wapń: 795.44 mg; Fosfor: 1498.43 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 290.24 mg;	Kcal: 2468.72 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz ogółem: 35.18 g; Węglowodany ogółem: 389.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1139.17 mg; Blonnik: 34.09 g; W tym cukry: 92.82 g; WW: 38.79 g; Por: 3147.45 mg; Wapń: 788.44 mg; Fosfor: 1247.83 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 260.84 mg;	Kcal: 2074.05 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz ogółem: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; Kw. tł. nasycone: 12.10 g; Sól: 2.28 g; Sód: 855.01 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 85.59 g; WW: 30.93 g; Por: 3409.17 mg; Wapń: 720.49 mg; Fosfor: 1504.31 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 265.11 mg;	Kcal: 2047.22 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz ogółem: 33.95 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g; Kw. tł. nasycone: 9.23 g; Sól: 4.77 g; Sód: 929.74 mg; Blonnik: 26.99 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 29.52 g; Por: 3181.19 mg; Wapń: 303.96 mg; Fosfor: 930.43 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 196.50 mg;	Kcal: 1957.40 kcal; Białko ogółem: 96.04 g; Tłuszcz ogółem: 29.24 g; Węglowodany ogółem: 308.66 g; Kw. tł. nasycone: 10.57 g; Sól: 2.19 g; Sód: 819.90 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 85.59 g; WW: 30.93 g; Por: 3168.93 mg; Wapń: 717.41 mg; Fosfor: 1394.05 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 252.17 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.
2026-07-12 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2266.78 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz ogółem: 57.55 g; Węglowodany ogółem: 304.14 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 4.91 g; Sód: 1273.21 mg; Blonnik: 24.96 g; W tym cukry: 75.48 g; WW: 30.44 g; Por: Potas: 3110.49 mg; Wapń: 489.45 mg; Fosfor: 960.37 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 230.42 mg;	Kcal: 2553.16 kcal; Białko ogółem: 93.45 g; Tłuszcz ogółem: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 342.52 g; Kw. tł. nasycone: 37.50 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1625.90 mg; Blonnik: 21.38 g; W tym cukry: 88.51 g; WW: 34.41 g; Por: Potas: 3601.39 mg; Wapń: 536.42 mg; Fosfor: 1070.70 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 233.63 mg;	Kcal: 2477.54 kcal; Białko ogółem: 83.69 g; Tłuszcz ogółem: 76.97 g; Węglowodany ogółem: 247.12 g; Kw. tł. nasycone: 35.59 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1291.64 mg; Blonnik: 31.06 g; W tym cukry: 53.57 g; WW: 24.65 g; Por: Potas: 3324.56 mg; Wapń: 291.70 mg; Fosfor: 761.14 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 187.83 mg;	Kcal: 2743.78 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz ogółem: 62.95 g; Węglowodany ogółem: 325.64 g; Kw. tł. nasycone: 39.46 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1672.21 mg; Blonnik: 27.96 g; W tym cukry: 92.38 g; WW: 32.54 g; Por: Potas: 3377.49 mg; Wapń: 550.45 mg; Fosfor: 1096.87 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 242.92 mg;	Kcal: 2565.61 kcal; Białko ogółem: 69.76 g; Tłuszcz ogółem: 53.46 g; Węglowodany ogółem: 337.26 g; Kw. tł. nasycone: 36.33 g; Sól: 4.76 g; Sód: 1620.34 mg; Blonnik: 30.91 g; W tym cukry: 93.73 g; WW: 33.73 g; Por: Potas: 3333.73 mg; Wapń: 581.46 mg; Fosfor: 917.72 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 237.16 mg;	Kcal: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; Kw. tł. nasycone: 35.26 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1342.54 mg; Blonnik: 19.82 g; W tym cukry: 76.23 g; WW: 25.24 g; Por: Potas: 2308.99 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 730.27 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 156.78 mg;	Kcal: 2475.50 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 317.10 g; Kw. tł. nasycone: 35.12 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1458.82 mg; Blonnik: 27.23 g; W tym cukry: 79.13 g; WW: 31.82 g; Por: Potas: 3192.61 mg; Wapń: 255.30 mg; Fosfor: 828.06 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 196.43 mg;	Kcal: 2116.84 kcal; Białko ogółem: 72.17 g; Tłuszcz ogółem: 46.42 g; Węglowodany ogółem: 252.02 g; Kw. tł. nasycone: 35.26 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1342.54 mg; Blonnik: 19.82 g; W tym cukry: 76.23 g; WW: 25.24 g; Por: Potas: 2308.99 mg; Wapń: 223.94 mg; Fosfor: 730.27 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 156.78 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-13 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	II ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)
	P.	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Ft			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g (MLE)					
		Kcal: 2178.21 kcal; Bialko ogółem: 86.50 g; Tłuszcz ogółem: 56.55 g; Węglowodany ogółem: 283.72 g; Kw. tł. nasycone: 19.52 g; Sól: 7.94 g; Sód: 2286.63 mg; Blonnik: 24.99 g; W tym cukry: 56.97 g; WW: 28.54 g; Por: Potas: 3309.95 mg; Wapń: 760.41 mg; Fosfor: 1153.85 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 291.67 mg;	Kcal: 2276.43 kcal; Bialko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz ogółem: 40.80 g; Węglowodany ogółem: 366.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1246.97 mg; Blonnik: 25.31 g; W tym cukry: 93.24 g; WW: 36.99 g; Por: Potas: 4457.59 mg; Wapń: 437.05 mg; Fosfor: 854.35 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 355.43 mg;	Kcal: 2144.58 kcal; Bialko ogółem: 94.01 g; Tłuszcz ogółem: 50.58 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g; Kw. tł. nasycone: 23.19 g; Sól: 9.40 g; Sód: 2318.93 mg; Blonnik: 32.95 g; W tym cukry: 37.39 g; WW: 26.17 g; Por: Potas: 3581.18 mg; Wapń: 645.22 mg; Fosfor: 1178.42 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 315.48 mg;	Kcal: 2539.32 kcal; Bialko ogółem: 105.18 g; Tłuszcz ogółem: 61.53 g; Węglowodany ogółem: 348.57 g; Kw. tł. nasycone: 19.92 g; Sól: 9.44 g; Sód: 2291.41 mg; Blonnik: 34.27 g; W tym cukry: 97.89 g; WW: 35.11 g; Por: Potas: 4418.85 mg; Wapń: 795.27 mg; Fosfor: 1300.53 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 384.06 mg;	Kcal: 2276.55 kcal; Bialko ogółem: 64.65 g; Tłuszcz ogółem: 46.12 g; Węglowodany ogółem: 351.68 g; Kw. tł. nasycone: 15.30 g; Sól: 5.80 g; Sód: 2205.32 mg; Blonnik: 39.87 g; W tym cukry: 97.30 g; WW: 35.38 g; Por: Potas: 4057.55 mg; Wapń: 789.84 mg; Fosfor: 1137.87 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 363.62 mg;	Kcal: 1838.52 kcal; Bialko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.72 g; Sód: 921.17 mg; Blonnik: 22.59 g; W tym cukry: 93.75 g; WW: 27.29 g; Por: Potas: 4093.92 mg; Wapń: 330.02 mg; Fosfor: 1040.91 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 292.91 mg;	Kcal: 2120.44 kcal; Bialko ogółem: 93.44 g; Tłuszcz ogółem: 40.63 g; Węglowodany ogółem: 300.52 g; Kw. tł. nasycone: 8.15 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1118.64 mg; Blonnik: 27.31 g; W tym cukry: 89.83 g; WW: 30.32 g; Por: Potas: 4474.52 mg; Wapń: 287.20 mg; Fosfor: 875.02 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 364.29 mg;	Kcal: 1838.52 kcal; Bialko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz ogółem: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 270.02 g; Kw. tł. nasycone: 8.80 g; Sól: 2.72 g; Sód: 921.17 mg; Blonnik: 22.59 g; W tym cukry: 93.75 g; WW: 27.29 g; Por: Potas: 4093.92 mg; Wapń: 330.02 mg; Fosfor: 1040.91 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 292.91 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./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.	
2026-07-14 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytkly (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytkly (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Wafle ryżowe 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g (JAJ, RYB, GOR)		Sok warzywny 300ml 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Morele 150 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Morele 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Morele 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)						
	Kcal: 2243.95 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz ogółem: 37.23 g; Węglowodany ogółem: 348.63 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1343.60 mg; Blonnik: 30.37 g; W tym cukry: 72.94 g; WW: 34.93 g; Por: Potas: 2970.31 mg; Wapń: 887.38 mg; Fosfor: 1288.63 mg; Żelazo: 12.31 mg; Magnez: 290.84 mg;	Kcal: 2234.14 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 368.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.73 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1459.44 mg; Blonnik: 19.66 g; W tym cukry: 71.66 g; WW: 37.01 g; Por: Potas: 2586.71 mg; Wapń: 838.95 mg; Fosfor: 1183.61 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 244.10 mg;	Kcal: 2195.07 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz ogółem: 53.08 g; Węglowodany ogółem: 269.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.05 g; Sól: 8.10 g; Sód: 2210.57 mg; Blonnik: 34.62 g; W tym cukry: 21.63 g; WW: 26.92 g; Por: Potas: 3029.88 mg; Wapń: 545.86 mg; Fosfor: 1433.18 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 385.57 mg;	Kcal: 2733.09 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz ogółem: 54.47 g; Węglowodany ogółem: 399.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.13 g; Sól: 6.55 g; Sód: 1612.28 mg; Blonnik: 38.46 g; W tym cukry: 77.02 g; WW: 40.03 g; Por: Potas: 3423.13 mg; Wapń: 920.44 mg; Fosfor: 1548.64 mg; Żelazo: 13.96 mg; Magnez: 362.37 mg;	Kcal: 2306.86 kcal; Białko ogółem: 84.35 g; Tłuszcz ogółem: 38.41 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g; Kw. tł. nasycone: 12.32 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1537.74 mg; Blonnik: 34.34 g; W tym cukry: 76.29 g; WW: 36.42 g; Por: Potas: 3301.01 mg; Wapń: 900.56 mg; Fosfor: 1316.22 mg; Żelazo: 13.02 mg; Magnez: 303.29 mg;	Kcal: 1946.33 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Kw. tł. nasycone: 10.86 g; Sól: 2.47 g; Sód: 947.03 mg; Blonnik: 22.39 g; W tym cukry: 65.21 g; WW: 31.17 g; Por: Potas: 2250.36 mg; Wapń: 791.62 mg; Fosfor: 1100.69 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 242.18 mg;	Kcal: 1881.06 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 255.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.00 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1073.66 mg; Blonnik: 22.27 g; W tym cukry: 53.53 g; WW: 25.48 g; Por: Potas: 2504.37 mg; Wapń: 227.39 mg; Fosfor: 1048.06 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 291.01 mg;	Kcal: 1946.33 kcal; Białko ogółem: 79.63 g; Tłuszcz ogółem: 34.30 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Kw. tł. nasycone: 10.86 g; Sól: 2.47 g; Sód: 947.03 mg; Blonnik: 22.39 g; W tym cukry: 65.21 g; WW: 31.17 g; Por: Potas: 2250.36 mg; Wapń: 791.62 mg; Fosfor: 1100.69 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 242.18 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.
2026-07-15 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kakao gotowane na mleku 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszeki 150 g	Brzoskwinia 150 g				Mus z gruszeki 150 g	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P.	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2159.07 kcal; Białko ogółem: 74.04 g; Tłuszcz ogółem: 53.74 g; Węglowodany ogółem: 302.76 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 5.51 g; Sód: 1536.03 mg; Błonnik: 27.57 g; W tym cukry: 97.59 g; WW: 30.47 g; Potas: 4148.21 mg; Wapń: 492.09 mg; Fosfor: 985.72 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 316.32 mg;	Kcal: 2070.15 kcal; Białko ogółem: 82.09 g; Tłuszcz ogółem: 45.94 g; Węglowodany ogółem: 310.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 4.51 g; Sód: 1205.06 mg; Błonnik: 28.05 g; W tym cukry: 95.44 g; WW: 31.19 g; Potas: 4304.27 mg; Wapń: 527.19 mg; Fosfor: 1059.16 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 285.81 mg;	Kcal: 1884.82 kcal; Białko ogółem: 97.18 g; Tłuszcz ogółem: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 226.32 g; Kw. tł. nasycone: 16.70 g; Sól: 8.26 g; Sód: 1776.37 mg; Błonnik: 30.56 g; W tym cukry: 34.77 g; WW: 22.66 g; Potas: 3590.80 mg; Wapń: 766.19 mg; Fosfor: 1107.71 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 244.48 mg;	Kcal: 2303.69 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz ogółem: 66.76 g; Węglowodany ogółem: 287.67 g; Kw. tł. nasycone: 18.39 g; Sól: 8.25 g; Sód: 1997.59 mg; Błonnik: 28.06 g; W tym cukry: 81.46 g; WW: 28.85 g; Potas: 3770.30 mg; Wapń: 907.28 mg; Fosfor: 1249.56 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 279.69 mg;	Kcal: 2098.26 kcal; Białko ogółem: 66.28 g; Tłuszcz ogółem: 51.22 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g; Kw. tł. nasycone: 16.13 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1906.59 mg; Błonnik: 30.96 g; W tym cukry: 81.15 g; WW: 29.85 g; Potas: 3436.30 mg; Wapń: 899.28 mg; Fosfor: 1034.56 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 253.69 mg;	Kcal: 1817.51 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 245.02 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 2.91 g; Sód: 968.14 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 103.02 g; WW: 24.72 g; Potas: 3946.49 mg; Wapń: 717.29 mg; Fosfor: 1281.57 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.27 mg;	Kcal: 1967.45 kcal; Białko ogółem: 78.38 g; Tłuszcz ogółem: 40.78 g; Węglowodany ogółem: 279.61 g; Kw. tł. nasycone: 7.75 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1050.31 mg; Błonnik: 31.05 g; W tym cukry: 83.85 g; WW: 28.04 g; Potas: 3813.67 mg; Wapń: 222.99 mg; Fosfor: 821.11 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 248.14 mg;	Kcal: 1817.51 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 45.31 g; Węglowodany ogółem: 245.02 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 2.91 g; Sód: 968.14 mg; Błonnik: 21.39 g; W tym cukry: 103.02 g; WW: 24.72 g; Potas: 3946.49 mg; Wapń: 717.29 mg; Fosfor: 1281.57 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 283.27 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Masło sztukowe 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta twarogowa 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt		Pomarańcza 1 szt		Sok warzywny 300ml 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (<i>GLU</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 90 g (<i>GLU</i>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	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 (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	E	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2167.14 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz ogółem: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 283.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.68 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1196.64 mg; Blonnik: 27.19 g; W tym cukry: 88.13 g; WW: 28.38 g; Por: Potas: 2949.79 mg; Wapń: 552.74 mg; Fosfor: 1175.73 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 232.00 mg;	Kcal: 2184.40 kcal; Białko ogółem: 102.05 g; Tłuszcz ogółem: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 309.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.76 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1317.06 mg; Blonnik: 22.42 g; W tym cukry: 91.77 g; WW: 31.11 g; Por: Potas: 3544.25 mg; Wapń: 575.91 mg; Fosfor: 1157.11 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 234.44 mg;	Kcal: 2213.82 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 258.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1104.42 mg; Blonnik: 35.31 g; W tym cukry: 61.41 g; WW: 25.76 g; Por: Potas: 3007.19 mg; Wapń: 327.08 mg; Fosfor: 875.61 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 188.61 mg;	Kcal: 2561.75 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz ogółem: 53.95 g; Węglowodany ogółem: 314.23 g; Kw. tł. nasycone: 13.72 g; Sól: 5.81 g; Sód: 1203.43 mg; Blonnik: 35.97 g; W tym cukry: 106.11 g; WW: 31.39 g; Por: Potas: 3329.69 mg; Wapń: 622.60 mg; Fosfor: 1223.41 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 257.38 mg;	Kcal: 2341.88 kcal; Białko ogółem: 68.78 g; Tłuszcz ogółem: 42.75 g; Węglowodany ogółem: 329.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.30 g; Sól: 3.81 g; Sód: 1149.27 mg; Blonnik: 40.01 g; W tym cukry: 109.80 g; WW: 32.97 g; Por: Potas: 3190.32 mg; Wapń: 647.31 mg; Fosfor: 1038.10 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 255.06 mg;	Kcal: 1770.40 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz ogółem: 44.80 g; Węglowodany ogółem: 221.88 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1054.01 mg; Blonnik: 19.78 g; W tym cukry: 89.10 g; WW: 22.31 g; Por: Potas: 3352.89 mg; Wapń: 559.48 mg; Fosfor: 1177.42 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 221.97 mg;	Kcal: 2067.57 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz ogółem: 43.67 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g; Kw. tł. nasycone: 7.72 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1139.88 mg; Blonnik: 28.14 g; W tym cukry: 79.08 g; WW: 28.79 g; Por: Potas: 3017.87 mg; Wapń: 192.49 mg; Fosfor: 700.23 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 187.83 mg;	Kcal: 1680.64 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 221.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.51 g; Sól: 2.97 g; Sód: 1030.07 mg; Blonnik: 19.78 g; W tym cukry: 89.10 g; WW: 22.31 g; Por: Potas: 3189.09 mg; Wapń: 557.38 mg; Fosfor: 1102.24 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 213.15 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.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
II ś		Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE)		Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
P			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g					
	Kcal: 2293.96 kcal; Białko ogółem: 88.04 g; Tłuszcz ogółem: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 293.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 7.63 g; Sód: 2858.99 mg; Blonnik: 27.18 g; W tym cukry: 70.07 g; WW: 29.54 Por; Potas: 3471.84 mg; Wapń: 1059.40 mg; Fosfor: 1110.42 mg; Zelazo: 8.69 mg; Magnez: 273.58 mg;	Kcal: 2255.86 kcal; Białko ogółem: 87.62 g; Tłuszcz ogółem: 49.15 g; Węglowodany ogółem: 322.15 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1466.71 mg; Blonnik: 24.13 g; W tym cukry: 76.08 g; WW: 32.49 Por; Potas: 4013.91 mg; Wapń: 642.78 mg; Fosfor: 866.04 mg; Zelazo: 9.22 mg; Magnez: 237.85 mg;	Kcal: 2055.69 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz ogółem: 73.01 g; Węglowodany ogółem: 216.19 g; Kw. tł. nasycone: 17.10 g; Sól: 8.74 g; Sód: 2308.99 mg; Blonnik: 28.22 g; W tym cukry: 26.41 g; WW: 21.66 Por; Potas: 3341.02 mg; Wapń: 787.25 mg; Fosfor: 842.62 mg; Zelazo: 8.02 mg; Magnez: 232.40 mg;	Kcal: 2610.04 kcal; Białko ogółem: 110.35 g; Tłuszcz ogółem: 88.14 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g; Kw. tł. nasycone: 21.81 g; Sól: 9.55 g; Sód: 2870.63 mg; Blonnik: 30.17 g; W tym cukry: 74.52 g; WW: 30.35 Por; Potas: 3970.56 mg; Wapń: 1101.03 mg; Fosfor: 1173.29 mg; Zelazo: 9.74 mg; Magnez: 296.42 mg;	Kcal: 2274.60 kcal; Białko ogółem: 80.01 g; Tłuszcz ogółem: 63.61 g; Węglowodany ogółem: 287.43 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 7.51 g; Sód: 2820.13 mg; Blonnik: 30.34 g; W tym cukry: 74.04 g; WW: 28.89 Por; Potas: 3936.76 mg; Wapń: 1096.43 mg; Fosfor: 1147.59 mg; Zelazo: 9.39 mg; Magnez: 290.32 mg;	Kcal: 1839.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 240.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1138.55 mg; Blonnik: 21.71 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 Por; Potas: 3650.69 mg; Wapń: 714.60 mg; Fosfor: 1011.56 mg; Zelazo: 7.42 mg; Magnez: 236.76 mg;	Kcal: 1999.72 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz ogółem: 44.39 g; Węglowodany ogółem: 248.29 g; Kw. tł. nasycone: 8.82 g; Sól: 3.78 g; Sód: 1018.08 mg; Blonnik: 25.06 g; W tym cukry: 64.55 g; WW: 25.01 Por; Potas: 3865.04 mg; Wapń: 349.03 mg; Fosfor: 783.65 mg; Zelazo: 9.05 mg; Magnez: 235.10 mg;	Kcal: 1839.35 kcal; Białko ogółem: 84.08 g; Tłuszcz ogółem: 41.61 g; Węglowodany ogółem: 240.56 g; Kw. tł. nasycone: 10.99 g; Sól: 3.39 g; Sód: 1138.55 mg; Blonnik: 21.71 g; W tym cukry: 77.43 g; WW: 24.31 Por; Potas: 3650.69 mg; Wapń: 714.60 mg; Fosfor: 1011.56 mg; Zelazo: 7.42 mg; Magnez: 236.76 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.
2026-07-18 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Gruszka 1 szt			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pf		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2161.89 kcal; Białko ogółem: 84.30 g; Tłuszcz ogółem: 53.70 g; Węglowodany ogółem: 294.65 g; Kw. tł. nasycone: 12.37 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1168.16 mg; Blonnik: 31.60 g; W tym cukry: 81.39 g; WW: 29.43 g; Por: Potas: 3187.11 mg; Wapń: 578.86 mg; Fosfor: 1248.21 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 265.74 mg;	Kcal: 2250.78 kcal; Białko ogółem: 93.02 g; Tłuszcz ogółem: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.75 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1156.46 mg; Blonnik: 24.93 g; W tym cukry: 108.97 g; WW: 34.48 Por; Potas: 3864.68 mg; Wapń: 685.75 mg; Fosfor: 1366.07 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 293.84 mg;	Kcal: 1981.18 kcal; Białko ogółem: 84.63 g; Tłuszcz ogółem: 53.44 g; Węglowodany ogółem: 259.69 g; Kw. tł. nasycone: 11.26 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1102.55 mg; Blonnik: 37.17 g; W tym cukry: 44.45 g; WW: 25.89 Por; Potas: 3175.89 mg; Wapń: 394.71 mg; Fosfor: 1023.39 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 266.96 mg;	Kcal: 2454.59 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz ogółem: 60.91 g; Węglowodany ogółem: 332.16 g; Kw. tł. nasycone: 14.98 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1232.91 mg; Blonnik: 35.37 g; W tym cukry: 103.49 g; WW: 33.21 Por; Potas: 3536.01 mg; Wapń: 762.14 mg; Fosfor: 1407.30 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 292.18 mg;	Kcal: 2449.91 kcal; Białko ogółem: 78.58 g; Tłuszcz ogółem: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 366.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.23 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1176.86 mg; Blonnik: 40.87 g; W tym cukry: 103.82 g; WW: 36.69 Por; Potas: 3214.66 mg; Wapń: 765.82 mg; Fosfor: 1198.84 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 272.29 mg;	Kcal: 1850.10 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 2.34 g; Sód: 877.32 mg; Blonnik: 23.68 g; W tym cukry: 104.93 g; WW: 24.71 Por; Potas: 3531.15 mg; Wapń: 650.95 mg; Fosfor: 1386.48 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 278.91 mg;	Kcal: 2131.23 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz ogółem: 45.60 g; Węglowodany ogółem: 296.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.51 g; Sól: 4.92 g; Sód: 988.16 mg; Blonnik: 27.90 g; W tym cukry: 84.49 g; WW: 29.71 Por; Potas: 3273.68 mg; Wapń: 307.15 mg; Fosfor: 974.67 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 222.44 mg;	Kcal: 1850.10 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.75 g; Węglowodany ogółem: 246.26 g; Kw. tł. nasycone: 12.48 g; Sól: 2.34 g; Sód: 877.32 mg; Blonnik: 23.68 g; W tym cukry: 104.93 g; WW: 24.71 Por; Potas: 3531.15 mg; Wapń: 650.95 mg; Fosfor: 1386.48 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 278.91 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.	
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatесоwa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatесоwa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatесоwa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g	
	II ś	Jabłko gotowane 150 g	Arbuz 150 g				Jabłko gotowane 150 g	Arbuz 150 g	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu* 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)				
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Szynka piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	
Pn			Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g						
	Kcal: 2244.46 kcal; Białko ogółem: 87.98 g; Tłuszcz ogółem: 78.84 g; Węglowodany ogółem: 300.76 g; Kw. tł. nasycone: 14.41 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1340.31 mg; Błonnik: 25.61 g; W tym cukry: 75.51 g; WW: 30.28 g; Por: Potas: 3870.70 mg; Wapń: 526.38 mg; Fosfor: 1052.57 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 276.87 mg;	Kcal: 2460.32 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 348.28 g; Kw. tł. nasycone: 35.28 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1575.63 mg; Błonnik: 21.98 g; W tym cukry: 89.46 g; WW: 35.04 g; Por: Potas: 4236.26 mg; Wapń: 550.79 mg; Fosfor: 1129.90 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 262.66 mg;	Kcal: 2278.45 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz ogółem: 76.17 g; Węglowodany ogółem: 238.78 g; Kw. tł. nasycone: 36.67 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1196.81 mg; Błonnik: 28.54 g; W tym cukry: 36.96 g; WW: 23.85 g; Por: Potas: 3694.27 mg; Wapń: 275.62 mg; Fosfor: 800.72 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 208.86 mg;	Kcal: 2735.96 kcal; Białko ogółem: 108.58 g; Tłuszcz ogółem: 86.24 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Kw. tł. nasycone: 40.05 g; Sól: 8.00 g; Sód: 1737.81 mg; Błonnik: 26.06 g; W tym cukry: 89.26 g; WW: 31.78 g; Por: Potas: 4131.70 mg; Wapń: 590.38 mg; Fosfor: 1189.07 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 287.87 mg;	Kcal: 2526.12 kcal; Białko ogółem: 71.37 g; Tłuszcz ogółem: 75.16 g; Węglowodany ogółem: 323.06 g; Kw. tł. nasycone: 36.51 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1628.57 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 88.71 g; WW: 32.41 g; Por: Potas: 3725.30 mg; Wapń: 573.60 mg; Fosfor: 969.16 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 260.33 mg;	Kcal: 2018.61 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.05 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1289.02 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 75.50 g; WW: 25.45 g; Por: Potas: 2740.19 mg; Wapń: 242.62 mg; Fosfor: 762.13 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 175.98 mg;	Kcal: 2382.66 kcal; Białko ogółem: 84.19 g; Tłuszcz ogółem: 54.83 g; Węglowodany ogółem: 322.96 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1408.55 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 80.08 g; WW: 32.45 g; Por: Potas: 3827.48 mg; Wapń: 269.67 mg; Fosfor: 887.26 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 225.46 mg;	Kcal: 2018.61 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz ogółem: 34.21 g; Węglowodany ogółem: 253.90 g; Kw. tł. nasycone: 33.05 g; Sól: 3.72 g; Sód: 1288.98 mg; Błonnik: 18.37 g; W tym cukry: 75.50 g; WW: 25.45 g; Por: Potas: 2740.19 mg; Wapń: 242.59 mg; Fosfor: 762.12 mg; Żelazo: 9.00 mg; Magnez: 175.69 mg;	

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

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,