

JADŁOSPIS

2026-02-16 poniedziałek								
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Vegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.z.
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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 twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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 z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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 twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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 twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, 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>) Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 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 twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, 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>) Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II S		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g	
Obiad	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Szinak duszony 150 g (<i>GLU</i>)	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z dyni 350 ml (<i>GLU, MLE</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 180 g Szinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
P	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)							
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
PI	Sok warzywny 300ml 1 szt							
	Kcal: 2304.31 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz ogółem: 56.89 g; Węglowodany ogółem: 303.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.97 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1383.34 mg; Błonnik: 31.35 g; W tym cukry: 89.08 g; WW: 30.41 g; Wapń: 3965.17 mg; Wapń: 1081.71 mg; Fosfor: 1661.35 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 407.91 mg;	Kcal: 2269.14 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz ogółem: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 342.60 g; Kw. tł. nasycone: 13.74 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1299.28 mg; Błonnik: 37.87 g; W tym cukry: 79.93 g; WW: 34.50 g; Wapń: 3789.41 mg; Wapń: 1087.46 mg; Fosfor: 1615.27 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 437.39 mg;	Kcal: 1939.59 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.37 g; Węglowodany ogółem: 252.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.80 g; Sól: 5.79 g; Sód: 1179.30 mg; Błonnik: 37.52 g; W tym cukry: 49.97 g; WW: 25.20 g; Wapń: 3552.08 mg; Wapń: 535.48 mg; Fosfor: 1197.11 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 340.24 mg;	Kcal: 2592.49 kcal; Białko ogółem: 123.22 g; Tłuszcz ogółem: 62.94 g; Węglowodany ogółem: 340.46 g; Kw. tł. nasycone: 18.56 g; Sól: 6.50 g; Sód: 1387.17 mg; Błonnik: 37.87 g; W tym cukry: 105.91 g; WW: 34.00 g; Wapń: 4172.72 mg; Wapń: 1104.07 mg; Fosfor: 1687.70 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 422.49 mg;	Kcal: 2202.43 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz ogółem: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 3.90 g; Sód: 1293.37 mg; Błonnik: 43.69 g; W tym cukry: 109.67 g; WW: 34.16 g; Wapń: 4069.80 mg; Wapń: 1124.20 mg; Fosfor: 1545.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 413.28 mg;	Kcal: 1721.45 kcal; Białko ogółem: 89.74 g; Tłuszcz ogółem: 36.05 g; Węglowodany ogółem: 233.22 g; Kw. tł. nasycone: 12.11 g; Sól: 2.53 g; Sód: 892.25 mg; Błonnik: 21.22 g; W tym cukry: 85.54 g; WW: 23.40 g; Wapń: 3193.94 mg; Wapń: 685.52 mg; Fosfor: 1376.28 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 291.38 mg;	Kcal: 2097.23 kcal; Białko ogółem: 96.50 g; Tłuszcz ogółem: 39.06 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; Kw. tł. nasycone: 10.11 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1060.83 mg; Błonnik: 29.07 g; W tym cukry: 58.61 g; WW: 29.38 g; Wapń: 3097.91 mg; Wapń: 520.91 mg; Fosfor: 1174.62 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 384.39 mg;	Kcal: 1726.35 kcal; Białko ogółem: 88.72 g; Tłuszcz ogółem: 35.71 g; Węglowodany ogółem: 231.24 g; Kw. tł. nasycone: 12.04 g; Sól: 2.52 g; Sód: 888.85 mg; Błonnik: 20.35 g; W tym cukry: 68.71 g; WW: 23.27 g; Wapń: 2993.34 mg; Wapń: 665.12 mg; Fosfor: 1350.78 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 277.78 mg;

JADŁOSPIS

2026-02-17 wtorek								
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Vegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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 100 g Sałata masłowa 10 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 (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g		Banan 1 szt			
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (GLU)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet jajeczny pieczony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Dyńia duszona 100 g (GLU)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze - rozdrobiony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Dyńia duszona 100 g (GLU)
P	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g	Mus z gruszek 150 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Mus z gruszek 150 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Brzoskwinia 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Pomidor b/skóry 80 g
Fn			Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE)					
	Kcal: 2110.98 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 55.79 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g; Kw. tł. nasycone: 15.68 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1591.99 mg; Błonnik: 33.24 g; W tym cukry: 69.92 g; WW: 27.83 g; Potas: 4252.08 mg; Wapń: 868.20 mg; Fosfor: 1358.08 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 309.72 mg;	Kcal: 2457.62 kcal; Białko ogółem: 85.06 g; Tłuszcz ogółem: 31.21 g; Węglowodany ogółem: 370.67 g; Kw. tł. nasycone: 32.95 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1373.50 mg; Błonnik: 29.18 g; W tym cukry: 123.10 g; WW: 37.33 Por; Potas: 4727.70 mg; Wapń: 534.51 mg; Fosfor: 1192.19 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 343.25 mg;	Kcal: 2077.66 kcal; Białko ogółem: 90.14 g; Tłuszcz ogółem: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 247.30 g; Kw. tł. nasycone: 22.58 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1598.23 mg; Błonnik: 42.52 g; W tym cukry: 45.70 g; WW: 24.75 Por; Potas: 4331.82 mg; Wapń: 748.75 mg; Fosfor: 1190.90 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 281.52 mg;	Kcal: 2455.77 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz ogółem: 59.55 g; Węglowodany ogółem: 340.68 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 7.14 g; Sód: 1596.77 mg; Błonnik: 42.52 g; W tym cukry: 110.84 g; WW: 34.30 Por; Potas: 5360.98 mg; Wapń: 903.06 mg; Fosfor: 1254.76 mg; Żelazo: 13.80 mg; Magnez: 402.11 mg;	Kcal: 2348.52 kcal; Białko ogółem: 68.73 g; Tłuszcz ogółem: 63.07 g; Węglowodany ogółem: 341.84 g; Kw. tł. nasycone: 16.17 g; Sól: 4.53 g; Sód: 1586.18 mg; Błonnik: 42.74 g; W tym cukry: 108.81 g; WW: 34.39 Por; Potas: 4882.04 mg; Wapń: 884.64 mg; Fosfor: 1305.43 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 376.99 mg;	Kcal: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; Kw. tł. nasycone: 31.56 g; Sól: 3.35 g; Sód: 1259.26 mg; Błonnik: 26.76 g; W tym cukry: 117.41 g; WW: 29.57 Por; Potas: 4201.71 mg; Wapń: 450.42 mg; Fosfor: 1262.24 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 328.89 mg;	Kcal: 1994.88 kcal; Białko ogółem: 78.99 g; Tłuszcz ogółem: 25.93 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; Kw. tł. nasycone: 6.47 g; Sól: 5.45 g; Sód: 889.08 mg; Błonnik: 30.09 g; W tym cukry: 113.22 g; WW: 32.32 Por; Potas: 4475.62 mg; Wapń: 285.45 mg; Fosfor: 830.25 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 290.13 mg;	Kcal: 2161.72 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz ogółem: 29.59 g; Węglowodany ogółem: 294.12 g; Kw. tł. nasycone: 31.56 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1259.26 mg; Błonnik: 26.76 g; W tym cukry: 117.41 g; WW: 29.57 Por; Potas: 4201.71 mg; Wapń: 450.42 mg; Fosfor: 1262.24 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 328.87 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.	
2026-02-18 środa	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) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	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) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) 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) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	II ś	Kefir 150g 1 szt (MLE)							
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml (MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, SEZ) Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (SOJ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml (GLU, SOJ, SEL, SEZ) Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew) 150 g (SOJ) Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Gruszka 1 szt			Wafle ryżowe 30 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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 10g 2 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) 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	
PI	Sok warzywny 300ml 1 szt								
	Kcal: 2346.69 kcal; Białko ogółem: 76.77 g; Tłuszcz ogółem: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 342.41 g; Kw. tł. nasycone: 16.19 g; Sól: 3.73 g; Sód: 1298.09 mg; Blonnik: 29.71 g; W tym cukry: 126.66 g; WW: 34.07 Por; Potas: 3170.53 mg; Wapń: 824.68 mg; Fosfor: 1201.81 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 262.24 mg;	Kcal: 2535.82 kcal; Białko ogółem: 102.77 g; Tłuszcz ogółem: 73.58 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g; Kw. tł. nasycone: 21.99 g; Sól: 4.15 g; Sód: 1293.38 mg; Blonnik: 20.98 g; W tym cukry: 114.41 g; WW: 33.71 Por; Potas: 3180.29 mg; Wapń: 940.38 mg; Fosfor: 1275.17 mg; Żelazo: 9.18 mg; Magnez: 256.55 mg;	Kcal: 1967.51 kcal; Białko ogółem: 69.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.23 g; Węglowodany ogółem: 283.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.88 g; Sól: 3.92 g; Sód: 1219.91 mg; Blonnik: 39.18 g; W tym cukry: 58.64 g; WW: 28.22 Por; Potas: 3352.27 mg; Wapń: 469.85 mg; Fosfor: 882.19 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 277.28 mg;	Kcal: 2516.58 kcal; Białko ogółem: 86.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.05 g; Węglowodany ogółem: 360.80 g; Kw. tł. nasycone: 18.32 g; Sól: 4.14 g; Sód: 1356.23 mg; Blonnik: 32.57 g; W tym cukry: 133.97 g; WW: 35.91 Por; Potas: 3424.23 mg; Wapń: 984.37 mg; Fosfor: 1321.40 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 280.69 mg;	Kcal: 2421.69 kcal; Białko ogółem: 81.87 g; Tłuszcz ogółem: 57.84 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1355.09 mg; Blonnik: 29.71 g; W tym cukry: 132.81 g; WW: 34.77 Por; Potas: 3353.53 mg; Wapń: 979.18 mg; Fosfor: 1312.81 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 277.24 mg;	Kcal: 1812.44 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; Kw. tł. nasycone: 14.26 g; Sól: 2.47 g; Sód: 820.47 mg; Blonnik: 18.54 g; W tym cukry: 96.62 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2264.99 mg; Wapń: 632.58 mg; Fosfor: 893.55 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 182.50 mg;	Kcal: 2316.49 kcal; Białko ogółem: 91.69 g; Tłuszcz ogółem: 60.27 g; Węglowodany ogółem: 282.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.64 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1133.28 mg; Blonnik: 26.64 g; W tym cukry: 70.11 g; WW: 28.22 Por; Potas: 2931.74 mg; Wapń: 426.34 mg; Fosfor: 804.25 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 204.46 mg;	Kcal: 1812.44 kcal; Białko ogółem: 64.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; Kw. tł. nasycone: 14.26 g; Sól: 2.47 g; Sód: 820.47 mg; Blonnik: 18.54 g; W tym cukry: 96.62 g; WW: 25.90 Por; Potas: 2264.99 mg; Wapń: 632.58 mg; Fosfor: 893.55 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 182.50 mg;	

JADŁOSPIS

	Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
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) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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) Szynka dębowa wieprzowa 50 g 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) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z białej fasoli 100 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 dębowa wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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) 100 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 Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g 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) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Pomarańcza 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)		Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 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 Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 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 drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) 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 Twaróg 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
Pr			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g (JAJ, MLE, GOR)					
	Kcal: 2206.97 kcal; Białko ogółem: 90.31 g; Tłuszcz ogółem: 61.39 g; Węglowodany ogółem: 279.50 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 7.71 g; Sód: 2314.94 mg; Błonnik: 29.08 g; W tym cukry: 67.60 g; WW: 27.93 g; Por: Potas: 3029.62 mg; Wapń: 921.75 mg; Fosfor: 1450.43 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 331.11 mg;	Kcal: 2047.18 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1155.06 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 81.99 g; WW: 31.39 g; Por: Potas: 3230.55 mg; Wapń: 471.01 mg; Fosfor: 1103.62 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 262.05 mg;	Kcal: 2225.64 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 62.87 g; Węglowodany ogółem: 242.33 g; Kw. tł. nasycone: 16.76 g; Sól: 8.77 g; Sód: 2029.37 mg; Błonnik: 36.97 g; W tym cukry: 53.61 g; WW: 24.17 g; Por: Potas: 3168.41 mg; Wapń: 696.98 mg; Fosfor: 1025.98 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 257.17 mg;	Kcal: 2593.93 kcal; Białko ogółem: 105.38 g; Tłuszcz ogółem: 63.23 g; Węglowodany ogółem: 310.49 g; Kw. tł. nasycone: 19.94 g; Sól: 9.38 g; Sód: 2321.72 mg; Błonnik: 37.86 g; W tym cukry: 85.43 g; WW: 31.00 g; Por: Potas: 3409.52 mg; Wapń: 991.61 mg; Fosfor: 1498.11 mg; Żelazo: 11.56 mg; Magnez: 356.50 mg;	Kcal: 2585.09 kcal; Białko ogółem: 83.31 g; Tłuszcz ogółem: 62.28 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g; Kw. tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2264.31 mg; Błonnik: 43.79 g; W tym cukry: 84.78 g; WW: 33.02 g; Por: Potas: 3027.32 mg; Wapń: 980.14 mg; Fosfor: 1248.40 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 327.16 mg;	Kcal: 2003.20 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1129.03 mg; Błonnik: 28.31 g; W tym cukry: 90.94 g; WW: 27.40 g; Por: Potas: 3287.84 mg; Wapń: 627.91 mg; Fosfor: 1462.71 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 293.96 mg;	Kcal: 1923.44 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 4.16 g; Sód: 838.88 mg; Błonnik: 30.49 g; W tym cukry: 73.96 g; WW: 26.64 g; Por: Potas: 2867.97 mg; Wapń: 275.79 mg; Fosfor: 1043.78 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 221.55 mg;	Kcal: 1999.20 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Kw. tł. nasycone: 14.72 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1126.63 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 91.00 g; WW: 27.36 g; Por: Potas: 3163.04 mg; Wapń: 569.11 mg; Fosfor: 1432.91 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 275.36 mg;

JADŁOSPIS

Sz.Sz.R. Podstawowa									Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa									Sz.Sz.R. Cukrzycowa									Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji									Sz.Sz.R. Wegetariańska									Sz.Sz.R. Pediatryczna									Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna									Sz.Sz.R. Dziecięcia II r.ż.																																																																																																																																																											
2026-02-20 piątek	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) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g																											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) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g																											Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, 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) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, 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) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g																											Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g																											Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 150 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)																											Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g																										
	II ś		Banan 1 szt																											Mandarynka 150 g																																																																																	Banan 1 szt																																																																																																											
	Obiad		Zupa pieczarkowa 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml																											Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, 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 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml																											Zupa pieczarkowa 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml																											Zupa pieczarkowa 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 olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml																											Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g																											Zupa pieczarkowa 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 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL)																											Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, 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 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml																											Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml																										
	P		Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)																											Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)																																																																																	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 Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)																											Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 g (JAJ, MLE, SEL)																											Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)																											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 twarogu i buraka 100 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)																											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 twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)																											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 Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szt- 25g 1 szt																											Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szt- 25g 1 szt																										
Ė																													Sok warzywny 300ml 1 szt																																																																																																																																																																																													
		Kcal: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz ogółem: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2429.84 mg; Blonnik: 27.44 g; W tym cukry: 75.96 g; WW: 28.66 g; Por: Potas: 3264.03 mg; Wapń: 550.70 mg; Fosfor: 883.52 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 255.18 mg;																											Kcal: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.64 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1422.51 mg; Blonnik: 26.91 g; W tym cukry: 119.75 g; WW: 38.79 g; Por: Potas: 4333.95 mg; Wapń: 551.06 mg; Fosfor: 868.43 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 291.85 mg;																											Kcal: 1980.04 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 222.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.79 g; Sól: 9.52 g; Sód: 2132.12 mg; Blonnik: 27.68 g; W tym cukry: 38.17 g; WW: 22.35 g; Por: Potas: 3577.24 mg; Wapń: 383.37 mg; Fosfor: 946.00 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 309.24 mg;																											Kcal: 2714.51 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz ogółem: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.09 g; Sól: 10.53 g; Sód: 2521.92 mg; Blonnik: 32.60 g; W tym cukry: 123.71 g; WW: 34.91 g; Por: Potas: 4456.73 mg; Wapń: 698.96 mg; Fosfor: 1186.84 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 345.26 mg;																											Kcal: 2324.69 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz ogółem: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; Kw. tł. nasycone: 14.15 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2471.42 mg; Blonnik: 32.77 g; W tym cukry: 123.03 g; WW: 33.29 g; Por: Potas: 4422.93 mg; Wapń: 694.36 mg; Fosfor: 1161.14 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 339.15 mg;																											Kcal: 1812.56 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;																											Kcal: 2170.63 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz ogółem: 52.87 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 5.63 g; Sód: 740.45 mg; Blonnik: 26.45 g; W tym cukry: 112.80 g; WW: 30.41 g; Por: Potas: 4225.47 mg; Wapń: 358.57 mg; Fosfor: 702.68 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 271.64 mg;																											Kcal: 1812.56 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;																											

JADŁOSPIS

2026-02-21 sobota								
	Sz.S.R. Podstawowa	Sz.S.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.S.R. Cukrzycowa	Sz.S.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.S.R. Wegetariańska	Sz.S.R. Pediatryczna	Sz.S.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.S.R. Dziecięca II r.ż.
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>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Brzoskwinia 50 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>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, 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>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 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>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, 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>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 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 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, 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>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
II ś		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 150 g			Mus z jabłka 150 g		
Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kaliafor) z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kaliafor) z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 150 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kaliafor) z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa jarzynowa (brokuł, kaliafor) z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g (<i>GLU, JA</i>) Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 90 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 90 g (<i>GLU</i>) Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)
P	Kefir 150g 1 szt (<i>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 Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 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 Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 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 Papryka świeża 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 plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<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 plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
	Kcal: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz ogółem: 38.43 g; Węglowodany ogółem: 275.23 g; Kw. tł. nasycone: 37.18 g; Sol: 5.05 g; Sód: 1618.55 mg; Blonnik: 31.88 g; W tym cukry: 81.10 g; WW: 27.63 g; Por. Potas: 3430.75 mg; Wapń: 677.65 mg; Fosfor: 1129.42 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 236.10 mg;	Kcal: 2513.57 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz ogółem: 39.99 g; Węglowodany ogółem: 330.77 g; Kw. tł. nasycone: 38.15 g; Sol: 4.89 g; Sód: 1590.93 mg; Blonnik: 29.93 g; W tym cukry: 85.06 g; WW: 33.25 g; Por. Potas: 3784.83 mg; Wapń: 950.69 mg; Fosfor: 1334.49 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 245.59 mg;	Kcal: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; Kw. tł. nasycone: 41.84 g; Sol: 7.14 g; Sód: 1815.72 mg; Blonnik: 38.03 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 24.82 g; Por. Potas: 3316.91 mg; Wapń: 798.68 mg; Fosfor: 1103.76 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 204.38 mg;	Kcal: 2728.96 kcal; Białko ogółem: 133.67 g; Tłuszcz ogółem: 55.44 g; Węglowodany ogółem: 310.11 g; Kw. tł. nasycone: 46.78 g; Sol: 7.47 g; Sód: 2173.53 mg; Blonnik: 35.40 g; W tym cukry: 108.56 g; WW: 31.10 g; Por. Potas: 4010.58 mg; Wapń: 1365.22 mg; Fosfor: 1635.08 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 284.41 mg;	Kcal: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz ogółem: 48.19 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Kw. tł. nasycone: 40.78 g; Sol: 5.27 g; Sód: 2047.09 mg; Blonnik: 41.12 g; W tym cukry: 94.39 g; WW: 30.91 g; Por. Potas: 3047.88 mg; Wapń: 1086.34 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 226.76 mg;	Kcal: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.52 g; Sol: 3.22 g; Sód: 1211.22 mg; Blonnik: 32.59 g; W tym cukry: 72.10 g; WW: 22.50 g; Por. Potas: 3166.33 mg; Wapń: 631.10 mg; Fosfor: 1176.53 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 215.28 mg;	Kcal: 2171.13 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; Kw. tł. nasycone: 33.88 g; Sol: 4.89 g; Sód: 1142.19 mg; Blonnik: 32.59 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 25.07 g; Por. Potas: 3081.68 mg; Wapń: 422.19 mg; Fosfor: 878.48 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 184.02 mg;	Kcal: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.52 g; Sol: 3.22 g; Sód: 1211.22 mg; Blonnik: 32.59 g; W tym cukry: 72.10 g; WW: 22.50 g; Por. Potas: 3166.33 mg; Wapń: 631.10 mg; Fosfor: 1176.53 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 215.28 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.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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) 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 Ogórek kiszony 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 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) 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) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g (JAJ)	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 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
II ś		Mus z gruszki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszki 150 g		
Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół jarski z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml (GLU)
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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 30 g (MLE) Salata masłowa 10 g					
	Kcal: 2126.90 kcal; Białko ogółem: 81.41 g; Tłuszcz ogółem: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g; Kw. tł. nasycone: 10.54 g; Sól: 6.12 g; Sód: 1734.83 mg; Blonnik: 26.49 g; W tym cukry: 59.40 g; WW: 29.25 g; Por: Potas: 2808.38 mg; Wapń: 242.53 mg; Fosfor: 793.37 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 222.89 mg;	Kcal: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1156.41 mg; Blonnik: 22.75 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 34.23 g; Por: Potas: 3274.71 mg; Wapń: 229.64 mg; Fosfor: 767.63 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 202.53 mg;	Kcal: 2109.42 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 274.68 g; Kw. tł. nasycone: 8.88 g; Sól: 6.85 g; Sód: 1743.18 mg; Blonnik: 35.71 g; W tym cukry: 47.12 g; WW: 27.34 g; Por: Potas: 3409.42 mg; Wapń: 336.43 mg; Fosfor: 905.69 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 252.05 mg;	Kcal: 2303.51 kcal; Białko ogółem: 92.17 g; Tłuszcz ogółem: 50.55 g; Węglowodany ogółem: 325.78 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1742.11 mg; Blonnik: 35.22 g; W tym cukry: 75.23 g; WW: 32.51 g; Por: Potas: 3401.78 mg; Wapń: 314.89 mg; Fosfor: 934.55 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 267.27 mg;	Kcal: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz ogółem: 65.28 g; Węglowodany ogółem: 348.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1665.11 mg; Blonnik: 38.84 g; W tym cukry: 74.30 g; WW: 34.81 g; Por: Potas: 2961.18 mg; Wapń: 307.33 mg; Fosfor: 654.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 235.97 mg;	Kcal: 1777.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Blonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por: Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.16 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.45 mg;	Kcal: 2181.43 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz ogółem: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1019.21 mg; Blonnik: 25.87 g; W tym cukry: 83.79 g; WW: 30.35 g; Por: Potas: 3273.11 mg; Wapń: 226.04 mg; Fosfor: 766.83 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 208.53 mg;	Kcal: 1777.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Blonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por: Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.16 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.45 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.
2026-02-23 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) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) 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 plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (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) Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z brokuła 400 ml (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 z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Galaretka owocowa 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 200 g		
	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 kiszony 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 ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 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 Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pf			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 1881.64 kcal; Białko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 41.78 g; Węglowodany ogółem: 252.95 g; Kw. tł. nasycone: 8.50 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1593.31 mg; Błonnik: 25.97 g; W tym cukry: 58.38 g; WW: 25.54 g; Por: Potas: 3567.53 mg; Wapń: 396.68 mg; Fosfor: 922.98 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 279.23 mg;	Kcal: 1945.40 kcal; Białko ogółem: 82.73 g; Tłuszcz ogółem: 25.90 g; Węglowodany ogółem: 316.81 g; Kw. tł. nasycone: 6.74 g; Sól: 5.83 g; Sód: 986.45 mg; Błonnik: 21.37 g; W tym cukry: 51.02 g; WW: 31.99 g; Por: Potas: 3454.33 mg; Wapń: 407.93 mg; Fosfor: 799.55 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 262.49 mg;	Kcal: 1915.80 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz ogółem: 61.94 g; Węglowodany ogółem: 214.93 g; Kw. tł. nasycone: 14.59 g; Sól: 8.88 g; Sód: 1996.59 mg; Błonnik: 31.13 g; W tym cukry: 36.59 g; WW: 21.58 g; Por: Potas: 3824.94 mg; Wapń: 675.00 mg; Fosfor: 1212.32 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 358.03 mg;	Kcal: 2250.91 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz ogółem: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 289.57 g; Kw. tł. nasycone: 15.95 g; Sól: 9.03 g; Sód: 2055.12 mg; Błonnik: 32.49 g; W tym cukry: 75.27 g; WW: 29.13 g; Por: Potas: 3817.41 mg; Wapń: 830.61 mg; Fosfor: 1212.48 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 309.62 mg;	Kcal: 2356.00 kcal; Białko ogółem: 72.88 g; Tłuszcz ogółem: 60.38 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; Kw. tł. nasycone: 15.59 g; Sól: 5.81 g; Sód: 2046.45 mg; Błonnik: 37.60 g; W tym cukry: 74.16 g; WW: 33.40 g; Por: Potas: 3379.12 mg; Wapń: 824.60 mg; Fosfor: 1037.89 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 289.46 mg;	Kcal: 1826.41 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz ogółem: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; Kw. tł. nasycone: 30.60 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1079.10 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 71.83 g; WW: 23.03 g; Por: Potas: 3121.19 mg; Wapń: 373.06 mg; Fosfor: 998.23 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 211.33 mg;	Kcal: 1759.59 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz ogółem: 25.55 g; Węglowodany ogółem: 247.27 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 5.58 g; Sód: 852.93 mg; Błonnik: 22.51 g; W tym cukry: 47.32 g; WW: 24.95 g; Por: Potas: 3313.36 mg; Wapń: 253.07 mg; Fosfor: 792.07 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 262.38 mg;	Kcal: 1838.17 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz ogółem: 26.55 g; Węglowodany ogółem: 226.99 g; Kw. tł. nasycone: 31.50 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1076.38 mg; Błonnik: 19.16 g; W tym cukry: 55.00 g; WW: 22.90 g; Por: Potas: 2928.14 mg; Wapń: 359.52 mg; Fosfor: 941.86 mg; Żelazo: 7.25 mg; Magnez: 190.16 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dzieciczą II r.ż.	
2026-02-24 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 (pszemno-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 Bulka pszena 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 (pszemno-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 (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena 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 (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
	II ś	Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Salatka brokułowa z jajkiem 200 g (JAJ, MLE, GOR)				Biszkopty 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)		
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Ryz brązowy na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryz biały na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/maki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Ryz brązowy na sytko 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Ryz brązowy na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)		Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryz biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/maki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryz biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/maki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Ryz biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/maki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g
	P	Kefir 150g 1 szt (MLE)		Grejfrut 150 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-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	Bulka pszena 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 zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena 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 (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena 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 (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bulka pszena 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
P	Kefir 150g 1 szt (MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE)						
	Kcal: 2111.09 kcal; Białko ogółem: 83.64 g; Tłuszcz ogółem: 29.93 g; Węglowodany ogółem: 334.24 g; Kw. tł. nasycone: 13.22 g; Sól: 4.83 g; Sód: 155.43 mg; Błonnik: 41.61 g; W tym cukry: 84.68 g; WW: 33.44 g; Por: Potas: 3072.61 mg; Wapń: 949.66 mg; Fosfor: 1478.40 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 370.57 mg;	Kcal: 2204.44 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz ogółem: 39.04 g; Węglowodany ogółem: 306.09 g; Kw. tł. nasycone: 13.02 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1338.31 mg; Błonnik: 17.23 g; W tym cukry: 74.46 g; WW: 30.68 g; Por: Potas: 2931.69 mg; Wapń: 841.34 mg; Fosfor: 1481.25 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 285.89 mg;	Kcal: 1959.30 kcal; Białko ogółem: 83.24 g; Tłuszcz ogółem: 31.88 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1113.01 mg; Błonnik: 48.51 g; W tym cukry: 47.69 g; WW: 30.01 g; Por: Potas: 3380.71 mg; Wapń: 574.52 mg; Fosfor: 1117.19 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 326.55 mg;	Kcal: 2386.85 kcal; Białko ogółem: 106.20 g; Tłuszcz ogółem: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 358.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.36 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1525.41 mg; Błonnik: 50.25 g; W tym cukry: 89.82 g; WW: 35.80 g; Por: Potas: 3765.91 mg; Wapń: 1019.32 mg; Fosfor: 1648.69 mg; Żelazo: 13.78 mg; Magnez: 419.75 mg;	Kcal: 2255.78 kcal; Białko ogółem: 83.76 g; Tłuszcz ogółem: 37.54 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; Kw. tł. nasycone: 13.88 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1525.41 mg; Błonnik: 50.25 g; W tym cukry: 89.41 g; WW: 35.75 g; Por: Potas: 3765.91 mg; Wapń: 1019.32 mg; Fosfor: 1648.69 mg; Żelazo: 13.78 mg; Magnez: 419.75 mg;	Kcal: 1751.48 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1032.73 mg; Błonnik: 17.30 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 20.77 g; Por: Potas: 2826.68 mg; Wapń: 807.45 mg; Fosfor: 1439.92 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 254.97 mg;	Kcal: 2040.52 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz ogółem: 34.43 g; Węglowodany ogółem: 259.77 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 4.96 g; Sód: 945.93 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 57.70 g; WW: 25.98 g; Por: Potas: 2286.49 mg; Wapń: 378.70 mg; Fosfor: 1046.26 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 222.28 mg;	Kcal: 1751.48 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz ogółem: 35.09 g; Węglowodany ogółem: 207.89 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 2.90 g; Sód: 1032.70 mg; Błonnik: 17.30 g; W tym cukry: 71.67 g; WW: 20.77 g; Por: Potas: 2826.68 mg; Wapń: 807.42 mg; Fosfor: 1439.91 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 254.68 mg;	

JADŁOSPIS

2026-02-25 środa									
	Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.	
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 maslowa 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 maslowa 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 wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata maslowa 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 dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata maslowa 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 maslowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	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) 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 maslowa 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) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata maslowa 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) 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 maslowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt -25g 1 szt	
	II ś		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g (GLU, JAJ) Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
		P	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)	Sok warzywny 300ml 1 szt		Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)		Sok warzywny 300ml 1 szt	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 maslowa 10 g Rzodkiewka biala 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 maslowa 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 maslowa 10 g Rzodkiewka biala 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 maslowa 10 g Rzodkiewka biala 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 maslowa 10 g Rzodkiewka biala 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 plastrach na kanapki 70 g Salata maslowa 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 maslowa 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 plastrach na kanapki 70 g Salata maslowa 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 plastrach na kanapki 30 g Salata maslowa 5 g					
		Kcal: 2112.99 kcal; Bialko ogółem: 75.19 g; Tluszczz ogółem: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 299.26 g; Kw. tł. nasycone: 11.03 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1661.44 mg; Blonnik: 31.23 g; W tym cukry: 74.03 g; WW: 30.05 Por; Potas: 3707.98 mg; Wapń: 455.91 mg; Fosfor: 854.35 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 235.51 mg;	Kcal: 2125.82 kcal; Bialko ogółem: 76.66 g; Tluszczz ogółem: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 336.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1652.58 mg; Blonnik: 29.55 g; W tym cukry: 104.77 g; WW: 33.85 Por; Potas: 4099.20 mg; Wapń: 390.23 mg; Fosfor: 995.25 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 387.27 mg;	Kcal: 2055.86 kcal; Bialko ogółem: 88.55 g; Tluszczz ogółem: 48.84 g; Węglowodany ogółem: 272.14 g; Kw. tł. nasycone: 15.37 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1819.93 mg; Blonnik: 34.21 g; W tym cukry: 44.13 g; WW: 27.20 Por; Potas: 3513.10 mg; Wapń: 695.20 mg; Fosfor: 1132.57 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 328.57 mg;	Kcal: 2484.67 kcal; Bialko ogółem: 95.87 g; Tluszczz ogółem: 61.50 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g; Kw. tł. nasycone: 18.01 g; Sól: 8.33 g; Sód: 2121.42 mg; Blonnik: 34.63 g; W tym cukry: 112.79 g; WW: 35.00 Por; Potas: 4540.31 mg; Wapń: 879.48 mg; Fosfor: 1157.51 mg; Żelazo: 11.79 mg; Magnez: 317.32 mg;	Kcal: 2328.60 kcal; Bialko ogółem: 69.34 g; Tluszczz ogółem: 52.30 g; Węglowodany ogółem: 355.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.40 g; Sól: 5.95 g; Sód: 2108.47 mg; Blonnik: 40.28 g; W tym cukry: 116.20 g; WW: 35.82 Por; Potas: 4541.28 mg; Wapń: 901.61 mg; Fosfor: 1099.34 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 323.86 mg;	Kcal: 2390.47 kcal; Bialko ogółem: 96.29 g; Tluszczz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1270.10 mg; Blonnik: 31.59 g; W tym cukry: 135.77 g; WW: 37.60 Por; Potas: 4240.35 mg; Wapń: 859.35 mg; Fosfor: 1326.30 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 332.32 mg;	Kcal: 2094.12 kcal; Bialko ogółem: 77.20 g; Tluszczz ogółem: 42.48 g; Węglowodany ogółem: 309.01 g; Kw. tł. nasycone: 9.06 g; Sól: 6.25 g; Sód: 1192.08 mg; Blonnik: 31.59 g; W tym cukry: 96.91 g; WW: 31.09 Por; Potas: 3848.50 mg; Wapń: 202.33 mg; Fosfor: 857.85 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 369.17 mg;	Kcal: 2390.47 kcal; Bialko ogółem: 96.29 g; Tluszczz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 372.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 3.69 g; Sód: 1270.10 mg; Blonnik: 24.63 g; W tym cukry: 135.77 g; WW: 37.60 Por; Potas: 4240.35 mg; Wapń: 859.35 mg; Fosfor: 1326.30 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 332.32 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-02-26 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>) Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 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>) Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 100 g (<i>JAJ, SEL, GOR</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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 twarogu i buraka 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>) 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>) Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</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 z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g (<i>GLU</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni z grzankami 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g (<i>GLU</i>) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (<i>GLU</i>) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 90 g (<i>GLU</i>) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<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>) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) 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 piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 piastowska 50 g (<i>SOJ</i>) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 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 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 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 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	F			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2029.58 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz ogółem: 40.84 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.17 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1853.50 mg; Blonnik: 32.23 g; W tym cukry: 87.76 g; WW: 28.25 g; Por: Potas: 3400.27 mg; Wapń: 620.28 mg; Fosfor: 1162.70 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 309.42 mg;	Kcal: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 364.09 g; Kw. tł. nasycone: 14.06 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1476.02 mg; Blonnik: 27.45 g; W tym cukry: 106.66 g; WW: 36.57 g; Por: Potas: 4135.76 mg; Wapń: 672.86 mg; Fosfor: 1443.90 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 297.67 mg;	Kcal: 2275.49 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz ogółem: 39.92 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; Kw. tł. nasycone: 16.59 g; Sól: 9.59 g; Sód: 2030.62 mg; Blonnik: 43.36 g; W tym cukry: 70.20 g; WW: 29.29 g; Por: Potas: 3887.90 mg; Wapń: 527.21 mg; Fosfor: 1141.22 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 295.65 mg;	Kcal: 2796.36 kcal; Białko ogółem: 124.69 g; Tłuszcz ogółem: 53.48 g; Węglowodany ogółem: 364.29 g; Kw. tł. nasycone: 16.59 g; Sól: 9.59 g; Sód: 2227.36 mg; Blonnik: 40.77 g; W tym cukry: 110.42 g; WW: 36.56 g; Por: Potas: 3922.87 mg; Wapń: 783.40 mg; Fosfor: 1500.69 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 345.88 mg;	Kcal: 2665.25 kcal; Białko ogółem: 87.39 g; Tłuszcz ogółem: 53.52 g; Węglowodany ogółem: 369.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.74 g; Sól: 6.85 g; Sód: 2147.30 mg; Blonnik: 41.10 g; W tym cukry: 108.53 g; WW: 37.02 g; Por: Potas: 3368.27 mg; Wapń: 769.43 mg; Fosfor: 1208.80 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 308.87 mg;	Kcal: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1193.49 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 103.32 g; WW: 27.81 g; Por: Potas: 3816.57 mg; Wapń: 623.87 mg; Fosfor: 1419.99 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 272.72 mg;	Kcal: 1898.87 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz ogółem: 36.92 g; Węglowodany ogółem: 267.98 g; Kw. tł. nasycone: 7.58 g; Sól: 4.67 g; Sód: 995.34 mg; Blonnik: 29.55 g; W tym cukry: 73.85 g; WW: 26.81 g; Por: Potas: 3390.58 mg; Wapń: 223.86 mg; Fosfor: 954.27 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 234.99 mg;	Kcal: 2045.99 kcal; Białko ogółem: 105.34 g; Tłuszcz ogółem: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 276.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1193.49 mg; Blonnik: 23.64 g; W tym cukry: 103.32 g; WW: 27.81 g; Por: Potas: 3816.57 mg; Wapń: 623.87 mg; Fosfor: 1419.99 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 272.72 mg;

JADŁOSPIS

2026-02-27 piątek								
	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Vegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 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 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata 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 (pszemno-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 Sałata 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 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 (pszemno-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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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 Sałata 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 (pszemno-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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g		Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml (GLU, SEL, MCK) 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 kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, 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 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, 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 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, 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 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
		P	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)		Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-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) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	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) Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszemno-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) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszemno-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) Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-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) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pr			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g					
	Kcal: 2462.01 kcal; Białko ogółem: 88.11 g; Tłuszcz ogółem: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 295.98 g; Kw. tł. nasycone: 19.11 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1937.85 mg; Blonnik: 28.19 g; W tym cukry: 81.99 g; WW: 29.52 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 37.02 g; Potas: 4395.22 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 948.42 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 254.92 mg;	Kcal: 2432.22 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz ogółem: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 367.70 g; Kw. tł. nasycone: 11.70 g; Sól: 3.82 g; Sód: 1092.88 mg; Blonnik: 25.65 g; W tym cukry: 124.43 g; WW: 37.02 g; Potas: 4395.22 mg; Wapń: 638.96 mg; Fosfor: 948.42 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 310.88 mg;	Kcal: 2167.33 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz ogółem: 67.89 g; Węglowodany ogółem: 251.11 g; Kw. tł. nasycone: 17.05 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1909.37 mg; Blonnik: 31.59 g; W tym cukry: 40.21 g; WW: 24.99 g; Potas: 3173.48 mg; Wapń: 800.07 mg; Fosfor: 773.11 mg; Żelazo: 7.14 mg; Magnez: 189.34 mg;	Kcal: 2751.58 kcal; Białko ogółem: 109.35 g; Tłuszcz ogółem: 85.68 g; Węglowodany ogółem: 343.55 g; Kw. tł. nasycone: 20.08 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1939.85 mg; Blonnik: 31.59 g; W tym cukry: 120.80 g; WW: 34.37 g; Potas: 4138.73 mg; Wapń: 1072.97 mg; Fosfor: 1193.63 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 320.92 mg;	Kcal: 2734.31 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 68.49 g; Węglowodany ogółem: 400.20 g; Kw. tł. nasycone: 19.48 g; Sól: 4.43 g; Sód: 1579.05 mg; Blonnik: 28.82 g; W tym cukry: 124.47 g; WW: 40.02 g; Potas: 3358.75 mg; Wapń: 1220.20 mg; Fosfor: 1308.67 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 341.28 mg;	Kcal: 1971.34 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.60 g; Sól: 2.43 g; Sód: 786.73 mg; Blonnik: 23.91 g; W tym cukry: 117.66 g; WW: 29.34 g; Potas: 4050.03 mg; Wapń: 578.25 mg; Fosfor: 990.10 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 296.54 mg;	Kcal: 2201.13 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 3.50 g; Sód: 935.10 mg; Blonnik: 27.51 g; W tym cukry: 107.03 g; WW: 30.50 g; Potas: 3987.40 mg; Wapń: 196.11 mg; Fosfor: 646.66 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 261.53 mg;	Kcal: 1971.34 kcal; Białko ogółem: 80.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.39 g; Węglowodany ogółem: 291.47 g; Kw. tł. nasycone: 9.60 g; Sól: 2.43 g; Sód: 786.73 mg; Blonnik: 23.91 g; W tym cukry: 117.66 g; WW: 29.34 g; Potas: 4050.03 mg; Wapń: 578.25 mg; Fosfor: 990.10 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 296.54 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 owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Dyńia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Dyńia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki słonecznika 20 g (SEZ)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)				
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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: 2092.26 kcal; Bialko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz ogółem: 44.97 g; Węglowodany ogółem: 275.43 g; Kw. tł. nasycone: 12.71 g; Sól: 5.94 g; Sód: 1888.18 mg; Blonnik: 30.74 g; W tym cukry: 84.30 g; WW: 27.71 g; Por: Potas: 3292.16 mg; Wapń: 657.57 mg; Fosfor: 1264.39 mg; Żelazo: 10.51 mg; Magnez: 310.11 mg;	Kcal: 2180.90 kcal; Bialko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz ogółem: 37.46 g; Węglowodany ogółem: 333.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.86 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1100.21 mg; Blonnik: 31.02 g; W tym cukry: 107.38 g; WW: 33.62 g; Por: Potas: 3922.33 mg; Wapń: 733.73 mg; Fosfor: 1279.66 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 288.03 mg;	Kcal: 2979.36 kcal; Bialko ogółem: 133.58 g; Tłuszcz ogółem: 127.08 g; Węglowodany ogółem: 273.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.80 g; Sól: 7.74 g; Sód: 2015.49 mg; Blonnik: 36.29 g; W tym cukry: 40.30 g; WW: 27.35 g; Por: Potas: 3702.45 mg; Wapń: 354.53 mg; Fosfor: 1361.06 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 355.71 mg;	Kcal: 2352.38 kcal; Bialko ogółem: 114.46 g; Tłuszcz ogółem: 50.01 g; Węglowodany ogółem: 313.34 g; Kw. tł. nasycone: 13.97 g; Sól: 7.41 g; Sód: 1894.61 mg; Blonnik: 37.48 g; W tym cukry: 102.27 g; WW: 31.43 g; Por: Potas: 3665.11 mg; Wapń: 725.53 mg; Fosfor: 1311.24 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 335.09 mg;	Kcal: 2392.06 kcal; Bialko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 38.99 g; Węglowodany ogółem: 380.79 g; Kw. tł. nasycone: 11.75 g; Sól: 3.46 g; Sód: 1152.16 mg; Blonnik: 34.43 g; W tym cukry: 106.92 g; WW: 38.16 g; Por: Potas: 3362.98 mg; Wapń: 892.58 mg; Fosfor: 1312.83 mg; Żelazo: 13.01 mg; Magnez: 322.84 mg;	Kcal: 1817.83 kcal; Bialko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz ogółem: 36.58 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; Kw. tł. nasycone: 11.67 g; Sól: 2.15 g; Sód: 823.31 mg; Blonnik: 26.62 g; W tym cukry: 106.84 g; WW: 24.66 g; Por: Potas: 3652.23 mg; Wapń: 666.14 mg; Fosfor: 1352.90 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 279.73 mg;	Kcal: 2891.66 kcal; Bialko ogółem: 125.44 g; Tłuszcz ogółem: 110.53 g; Węglowodany ogółem: 303.65 g; Kw. tł. nasycone: 17.23 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1105.64 mg; Blonnik: 34.89 g; W tym cukry: 101.95 g; WW: 30.55 g; Por: Potas: 4017.26 mg; Wapń: 514.56 mg; Fosfor: 1300.89 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 271.06 mg;	Kcal: 1701.18 kcal; Bialko ogółem: 88.37 g; Tłuszcz ogółem: 29.48 g; Węglowodany ogółem: 244.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.14 g; Sól: 2.06 g; Sód: 788.19 mg; Blonnik: 26.62 g; W tym cukry: 106.84 g; WW: 24.66 g; Por: Potas: 3411.99 mg; Wapń: 663.06 mg; Fosfor: 1242.63 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 266.79 mg;

JADŁOSPIS

2026-03-01 niedziela								
	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.
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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata 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 Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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) Salata 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 (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata 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 (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	
	II ś	Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g			Jabłko gotowane 150 g	
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, 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 Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (GLU, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)				
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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) 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
Pn			Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g					
	Kcal: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1830.43 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 28.38 g; Potas: 3820.64 mg; Wapń: 528.74 mg; Fosfor: 1061.11 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 296.84 mg;	Kcal: 2474.64 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1666.84 mg; Błonnik: 24.44 g; W tym cukry: 91.53 g; WW: 33.18 g; Potas: 4539.06 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 285.44 mg;	Kcal: 2504.28 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz ogółem: 106.65 g; Węglowodany ogółem: 264.38 g; Kw. tł. nasycone: 36.01 g; Sól: 7.85 g; Sód: 2074.05 mg; Błonnik: 33.42 g; W tym cukry: 53.93 g; WW: 26.41 g; Potas: 4086.29 mg; Wapń: 330.95 mg; Fosfor: 890.56 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 263.34 mg;	Kcal: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz ogółem: 96.25 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 8.30 g; Sód: 2229.43 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 92.15 g; WW: 30.48 g; Potas: 4087.64 mg; Wapń: 589.74 mg; Fosfor: 1197.61 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 309.34 mg;	Kcal: 2397.49 kcal; Białko ogółem: 65.32 g; Tłuszcz ogółem: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 321.71 g; Kw. tł. nasycone: 35.55 g; Sól: 6.10 g; Sód: 2163.92 mg; Błonnik: 35.70 g; W tym cukry: 95.46 g; WW: 32.23 g; Potas: 3997.62 mg; Wapń: 608.43 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 297.34 mg;	Kcal: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 g; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;	Kcal: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1499.76 mg; Błonnik: 30.29 g; W tym cukry: 82.15 g; WW: 30.59 g; Potas: 4130.28 mg; Wapń: 285.73 mg; Fosfor: 971.60 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 248.24 mg;	Kcal: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 77.65 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 g; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,