

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.
2026-09-28 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt				Mus z gruszki 150 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Gruszka 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn		Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt						
		Kcal: 2200.96 kcal; Białko ogółem: 94.36 g; Tłuszcz ogółem: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 302.31 g; Kw. tł. nasycone: 14.83 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1637.70 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 91.72 g; WW: 30.34 g; Por: 4223.23 mg; Wapń: 735.59 mg; Fosfor: 1282.97 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 313.33 mg;	Kcal: 2238.73 kcal; Białko ogółem: 104.48 g; Tłuszcz ogółem: 38.08 g; Węglowodany ogółem: 349.31 g; Kw. tł. nasycone: 14.89 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1278.67 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 94.38 g; WW: 35.20 g; Por: 4640.79 mg; Wapń: 969.22 mg; Fosfor: 1400.71 mg; Żelazo: 15.34 mg; Magnez: 371.13 mg;	Kcal: 2245.26 kcal; Białko ogółem: 104.83 g; Tłuszcz ogółem: 75.67 g; Węglowodany ogółem: 265.18 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 8.14 g; Sód: 1965.86 mg; Błonnik: 32.32 g; W tym cukry: 48.03 g; WW: 26.53 g; Por: 3745.74 mg; Wapń: 876.30 mg; Fosfor: 1192.32 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 251.76 mg;	Kcal: 2521.27 kcal; Białko ogółem: 123.89 g; Tłuszcz ogółem: 90.83 g; Węglowodany ogółem: 310.78 g; Kw. tł. nasycone: 23.60 g; Sól: 7.89 g; Sód: 2152.68 mg; Błonnik: 31.62 g; W tym cukry: 98.22 g; WW: 31.20 g; Por: 4448.56 mg; Wapń: 1301.66 mg; Fosfor: 1657.13 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 344.14 mg;	Kcal: 2224.45 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz ogółem: 71.88 g; Węglowodany ogółem: 299.80 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 5.38 g; Sód: 2032.58 mg; Błonnik: 33.04 g; W tym cukry: 100.77 g; WW: 30.06 g; Por: 4237.51 mg; Wapń: 1305.47 mg; Fosfor: 1491.13 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 329.21 mg;	Kcal: 1666.25 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz ogółem: 29.37 g; Węglowodany ogółem: 235.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.85 g; Sól: 2.50 g; Sód: 883.59 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 79.41 g; WW: 23.65 g; Por: 3735.86 mg; Wapń: 565.90 mg; Fosfor: 1230.50 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 262.92 mg;	Kcal: 2093.29 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz ogółem: 55.90 g; Węglowodany ogółem: 303.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1121.14 mg; Błonnik: 30.87 g; W tym cukry: 79.28 g; WW: 30.52 g; Por: 4275.72 mg; Wapń: 546.37 mg; Fosfor: 1148.78 mg; Żelazo: 13.73 mg; Magnez: 324.79 mg;	Kcal: 1689.45 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz ogółem: 29.45 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Kw. tł. nasycone: 10.87 g; Sól: 2.50 g; Sód: 884.39 mg; Błonnik: 22.85 g; W tym cukry: 83.37 g; WW: 24.21 g; Por: 3783.06 mg; Wapń: 570.70 mg; Fosfor: 1236.50 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 266.12 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. Dziecięcia II r.ż.
2026-09-29 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 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 (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem WN 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem WN 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem WN 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Sos ziołowy 50 ml Buraczki gotowane 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos ziołowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g	
	P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g					
		Kcal: 2024.33 kcal; Białko ogółem: 88.96 g; Tłuszcz ogółem: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 331.73 g; Kw. tł. nasycone: 8.57 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1691.86 mg; Błonnik: 42.83 g; W tym cukry: 105.31 g; WW: 33.31 Por; Potas: 3165.01 mg; Wapń: 412.07 mg; Fosfor: 683.80 mg; Żelazo: 7.33 mg; Magnez: 276.17 mg;	Kcal: 2075.20 kcal; Białko ogółem: 88.38 g; Tłuszcz ogółem: 27.05 g; Węglowodany ogółem: 345.00 g; Kw. tł. nasycone: 8.07 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1103.73 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 110.61 g; WW: 34.80 Por; Potas: 3646.20 mg; Wapń: 383.95 mg; Fosfor: 844.65 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 251.44 mg;	Kcal: 1845.37 kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz ogółem: 33.43 g; Węglowodany ogółem: 270.19 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 7.64 g; Sód: 1704.74 mg; Błonnik: 46.07 g; W tym cukry: 49.36 g; WW: 26.96 Por; Potas: 2866.81 mg; Wapń: 332.13 mg; Fosfor: 656.58 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 231.15 mg;	Kcal: 2175.27 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz ogółem: 51.65 g; Węglowodany ogółem: 356.16 g; Kw. tł. nasycone: 8.15 g; Sól: 7.57 g; Sód: 1695.72 mg; Błonnik: 49.96 g; W tym cukry: 118.25 g; WW: 35.76 Por; Potas: 3553.67 mg; Wapń: 437.05 mg; Fosfor: 795.16 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 304.11 mg;	Kcal: 2091.94 kcal; Białko ogółem: 55.97 g; Tłuszcz ogółem: 50.38 g; Węglowodany ogółem: 354.73 g; Kw. tł. nasycone: 7.57 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1695.72 mg; Błonnik: 49.96 g; W tym cukry: 117.58 g; WW: 35.61 Por; Potas: 3553.67 mg; Wapń: 437.05 mg; Fosfor: 795.16 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 304.11 mg;	Kcal: 2255.43 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 33.34 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1332.50 mg; Błonnik: 28.57 g; W tym cukry: 112.63 g; WW: 30.25 Por; Potas: 3320.31 mg; Wapń: 391.21 mg; Fosfor: 891.21 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 245.23 mg;	Kcal: 2297.30 kcal; Białko ogółem: 90.16 g; Tłuszcz ogółem: 53.77 g; Węglowodany ogółem: 298.29 g; Kw. tł. nasycone: 31.80 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1407.53 mg; Błonnik: 30.22 g; W tym cukry: 108.32 g; WW: 30.02 Por; Potas: 3529.10 mg; Wapń: 259.65 mg; Fosfor: 857.65 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 251.74 mg;	Kcal: 2255.43 kcal; Białko ogółem: 79.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.16 g; Węglowodany ogółem: 300.18 g; Kw. tł. nasycone: 33.34 g; Sól: 3.96 g; Sód: 1332.50 mg; Błonnik: 28.57 g; W tym cukry: 112.63 g; WW: 30.25 Por; Potas: 3320.31 mg; Wapń: 391.21 mg; Fosfor: 891.21 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 245.23 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.
2026-09-30 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt	Sok warzywny 300ml 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt			Sok warzywny 300ml 1 szt	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml
	P	Jabłko 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Jabłko 1 szt			Mus z gruszki 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Ė			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2034.49 kcal; Białko ogółem: 87.68 g; Tłuszcz ogółem: 60.65 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 6.05 g; Sód: 1930.14 mg; Błonnik: 27.95 g; W tym cukry: 88.90 g; WW: 28.90 g; Por: Potas: 4163.93 mg; Wapń: 738.43 mg; Fosfor: 1249.15 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 294.87 mg;	Kcal: 2333.99 kcal; Białko ogółem: 94.95 g; Tłuszcz ogółem: 44.92 g; Węglowodany ogółem: 357.43 g; Kw. tł. nasycone: 14.47 g; Sól: 4.29 g; Sód: 1130.49 mg; Błonnik: 26.94 g; W tym cukry: 93.22 g; WW: 35.93 g; Por: Potas: 4417.45 mg; Wapń: 711.76 mg; Fosfor: 1230.06 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 277.83 mg;	Kcal: 1808.85 kcal; Białko ogółem: 87.04 g; Tłuszcz ogółem: 63.36 g; Węglowodany ogółem: 228.46 g; Kw. tł. nasycone: 9.43 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1776.20 mg; Błonnik: 31.46 g; W tym cukry: 42.45 g; WW: 22.98 g; Por: Potas: 4070.41 mg; Wapń: 330.21 mg; Fosfor: 913.62 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 252.32 mg;	Kcal: 2486.81 kcal; Białko ogółem: 108.48 g; Tłuszcz ogółem: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 348.95 g; Kw. tł. nasycone: 15.78 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1931.28 mg; Błonnik: 33.31 g; W tym cukry: 90.06 g; WW: 35.10 g; Por: Potas: 4234.63 mg; Wapń: 743.61 mg; Fosfor: 1257.74 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 298.31 mg;	Kcal: 2668.55 kcal; Białko ogółem: 85.86 g; Tłuszcz ogółem: 85.88 g; Węglowodany ogółem: 389.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.60 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2665.59 mg; Błonnik: 40.19 g; W tym cukry: 93.66 g; WW: 39.18 g; Por: Potas: 4120.81 mg; Wapń: 772.27 mg; Fosfor: 1132.82 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 333.16 mg;	Kcal: 1834.25 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz ogółem: 35.98 g; Węglowodany ogółem: 267.40 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 2.32 g; Sód: 746.96 mg; Błonnik: 23.19 g; W tym cukry: 75.33 g; WW: 26.80 g; Por: Potas: 3279.59 mg; Wapń: 414.01 mg; Fosfor: 1032.49 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 214.33 mg;	Kcal: 1938.05 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz ogółem: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Kw. tł. nasycone: 7.65 g; Sól: 4.11 g; Sód: 1149.76 mg; Błonnik: 27.96 g; W tym cukry: 78.57 g; WW: 27.28 g; Por: Potas: 4337.98 mg; Wapń: 267.72 mg; Fosfor: 1052.27 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 262.28 mg;	Kcal: 1542.25 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz ogółem: 27.28 g; Węglowodany ogółem: 221.20 g; Kw. tł. nasycone: 8.20 g; Sól: 2.49 g; Sód: 939.96 mg; Błonnik: 21.79 g; W tym cukry: 77.93 g; WW: 22.20 g; Por: Potas: 3539.59 mg; Wapń: 422.01 mg; Fosfor: 1051.49 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 223.33 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.
2026-10-01 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g 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 Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml
	P	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g		Jogurt owocowy 150g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g					
		Kcal: 2238.78 kcal; Białko ogółem: 106.14 g; Tłuszcz ogółem: 73.21 g; Węglowodany ogółem: 295.87 g; Kw. tł. nasycone: 15.44 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1873.50 mg; Blonnik: 31.62 g; W tym cukry: 73.66 g; WW: 29.65 g; Por: Potas: 3178.51 mg; Wapń: 918.58 mg; Fosfor: 1559.20 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 330.86 mg;	Kcal: 1830.82 kcal; Białko ogółem: 85.66 g; Tłuszcz ogółem: 25.33 g; Węglowodany ogółem: 292.65 g; Kw. tł. nasycone: 6.74 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1102.74 mg; Blonnik: 23.88 g; W tym cukry: 81.78 g; WW: 29.32 g; Por: Potas: 3129.56 mg; Wapń: 452.10 mg; Fosfor: 982.00 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 231.22 mg;	Kcal: 2365.77 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; Kw. tł. nasycone: 13.78 g; Sól: 8.02 g; Sód: 1729.64 mg; Blonnik: 38.03 g; W tym cukry: 44.37 g; WW: 28.52 g; Por: Potas: 2937.40 mg; Wapń: 692.01 mg; Fosfor: 1278.16 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 277.62 mg;	Kcal: 2626.76 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz ogółem: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 327.78 g; Kw. tł. nasycone: 15.99 g; Sól: 8.47 g; Sód: 1880.28 mg; Blonnik: 40.41 g; W tym cukry: 91.38 g; WW: 32.82 g; Por: Potas: 3558.41 mg; Wapń: 988.44 mg; Fosfor: 1606.88 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 356.25 mg;	Kcal: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 71.46 g; Tłuszcz ogółem: 68.83 g; Węglowodany ogółem: 320.94 g; Kw. tł. nasycone: 15.81 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1605.77 mg; Blonnik: 38.65 g; W tym cukry: 87.77 g; WW: 32.14 g; Por: Potas: 2815.18 mg; Wapń: 956.40 mg; Fosfor: 1123.17 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 257.06 mg;	Kcal: 1786.84 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz ogółem: 31.73 g; Węglowodany ogółem: 251.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1076.70 mg; Blonnik: 25.72 g; W tym cukry: 90.73 g; WW: 25.24 g; Por: Potas: 3186.85 mg; Wapń: 609.01 mg; Fosfor: 1341.09 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 263.13 mg;	Kcal: 1707.08 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.13 g; Węglowodany ogółem: 245.28 g; Kw. tł. nasycone: 6.65 g; Sól: 4.13 g; Sód: 786.56 mg; Blonnik: 27.87 g; W tym cukry: 73.75 g; WW: 24.57 g; Por: Potas: 2766.98 mg; Wapń: 256.88 mg; Fosfor: 922.16 mg; Żelazo: 7.02 mg; Magnez: 190.72 mg;	Kcal: 1782.84 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz ogółem: 32.05 g; Węglowodany ogółem: 250.69 g; Kw. tł. nasycone: 9.92 g; Sól: 3.07 g; Sód: 1074.27 mg; Blonnik: 25.52 g; W tym cukry: 90.79 g; WW: 25.20 g; Por: Potas: 3062.05 mg; Wapń: 550.18 mg; Fosfor: 1311.28 mg; Żelazo: 8.37 mg; Magnez: 244.24 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.
2026-10-02 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopty 30 g	Gruszka 1 szt				Biszkopty 30 g	Gruszka 1 szt
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos 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 szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobiona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki dyni 20 g					
		Kcal: 2151.81 kcal; Białko ogółem: 75.93 g; Tłuszcz ogółem: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1737.69 mg; Blonnik: 31.52 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 28.94 g; Potas: 3492.48 mg; Wapń: 454.26 mg; Fosfor: 697.55 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 233.24 mg;	Kcal: 2207.58 kcal; Białko ogółem: 79.64 g; Tłuszcz ogółem: 51.51 g; Węglowodany ogółem: 313.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.22 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1422.03 mg; Blonnik: 24.44 g; W tym cukry: 82.33 g; WW: 31.59 g; Potas: 3901.89 mg; Wapń: 570.01 mg; Fosfor: 824.38 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 249.32 mg;	Kcal: 1920.33 kcal; Białko ogółem: 91.46 g; Tłuszcz ogółem: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 213.82 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 7.45 g; Sód: 1360.06 mg; Blonnik: 28.44 g; W tym cukry: 42.38 g; WW: 21.36 g; Potas: 3741.09 mg; Wapń: 376.89 mg; Fosfor: 921.53 mg; Żelazo: 12.72 mg; Magnez: 312.87 mg;	Kcal: 2559.92 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz ogółem: 92.84 g; Węglowodany ogółem: 326.18 g; Kw. tł. nasycone: 15.39 g; Sól: 8.85 g; Sód: 1891.37 mg; Blonnik: 34.18 g; W tym cukry: 104.98 g; WW: 32.71 g; Potas: 4173.38 mg; Wapń: 768.61 mg; Fosfor: 1111.36 mg; Żelazo: 11.70 mg; Magnez: 280.32 mg;	Kcal: 2163.00 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 310.51 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 5.35 g; Sód: 1840.87 mg; Blonnik: 34.35 g; W tym cukry: 104.30 g; WW: 31.10 g; Potas: 4139.58 mg; Wapń: 764.01 mg; Fosfor: 1085.66 mg; Żelazo: 11.35 mg; Magnez: 274.22 mg;	Kcal: 1627.87 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz ogółem: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1058.88 mg; Blonnik: 23.99 g; W tym cukry: 97.22 g; WW: 25.06 g; Potas: 3052.58 mg; Wapń: 603.78 mg; Fosfor: 825.90 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 205.33 mg;	Kcal: 1919.82 kcal; Białko ogółem: 75.07 g; Tłuszcz ogółem: 79.33 g; Węglowodany ogółem: 211.46 g; Kw. tł. nasycone: 8.33 g; Sól: 6.07 g; Sód: 879.72 mg; Blonnik: 24.32 g; W tym cukry: 57.09 g; WW: 21.33 g; Potas: 3603.14 mg; Wapń: 210.74 mg; Fosfor: 522.52 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 213.51 mg;	Kcal: 1627.87 kcal; Białko ogółem: 69.53 g; Tłuszcz ogółem: 30.94 g; Węglowodany ogółem: 249.38 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1058.88 mg; Blonnik: 23.99 g; W tym cukry: 97.22 g; WW: 25.06 g; Potas: 3052.58 mg; Wapń: 603.78 mg; Fosfor: 825.90 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 205.33 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.
2026-10-03 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g		Jabłko 150 g		Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Ryż biały na sypko 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 1 szt		Kefir 150g 1 szt					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pr			Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2153.47 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz ogółem: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 288.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 6.69 g; Sód: 2173.74 mg; Blonnik: 26.55 g; W tym cukry: 78.07 g; WW: 28.97 g; Por: Potas: 2970.72 mg; Wapń: 954.18 mg; Fosfor: 1260.93 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 263.06 mg;	Kcal: 2246.67 kcal; Białko ogółem: 97.35 g; Tłuszcz ogółem: 44.00 g; Węglowodany ogółem: 338.90 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1232.90 mg; Blonnik: 22.89 g; W tym cukry: 77.45 g; WW: 34.14 g; Por: Potas: 3524.95 mg; Wapń: 923.36 mg; Fosfor: 1278.80 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 240.22 mg;	Kcal: 2237.30 kcal; Białko ogółem: 94.32 g; Tłuszcz ogółem: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 253.83 g; Kw. tł. nasycone: 19.16 g; Sól: 7.15 g; Sód: 1940.50 mg; Blonnik: 35.52 g; W tym cukry: 42.50 g; WW: 25.40 g; Por: Potas: 3265.87 mg; Wapń: 851.56 mg; Fosfor: 1206.36 mg; Żelazo: 8.28 mg; Magnez: 313.25 mg;	Kcal: 2536.30 kcal; Białko ogółem: 115.75 g; Tłuszcz ogółem: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 320.97 g; Kw. tł. nasycone: 23.08 g; Sól: 8.24 g; Sód: 2313.91 mg; Blonnik: 29.92 g; W tym cukry: 94.43 g; WW: 32.18 g; Por: Potas: 3438.42 mg; Wapń: 1355.64 mg; Fosfor: 1550.94 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 302.04 mg;	Kcal: 2182.66 kcal; Białko ogółem: 70.09 g; Tłuszcz ogółem: 66.83 g; Węglowodany ogółem: 328.46 g; Kw. tł. nasycone: 15.67 g; Sól: 6.34 g; Sód: 2182.44 mg; Blonnik: 35.68 g; W tym cukry: 87.66 g; WW: 32.92 g; Por: Potas: 3082.27 mg; Wapń: 1129.37 mg; Fosfor: 1205.20 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 275.23 mg;	Kcal: 2062.83 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 36.80 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1258.47 mg; Blonnik: 19.63 g; W tym cukry: 70.57 g; WW: 23.43 g; Por: Potas: 2898.03 mg; Wapń: 681.09 mg; Fosfor: 1207.56 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 206.06 mg;	Kcal: 2233.12 kcal; Białko ogółem: 85.24 g; Tłuszcz ogółem: 63.64 g; Węglowodany ogółem: 261.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.72 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1171.90 mg; Blonnik: 26.06 g; W tym cukry: 59.24 g; WW: 26.26 g; Por: Potas: 2883.80 mg; Wapń: 427.41 mg; Fosfor: 962.78 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 187.22 mg;	Kcal: 2062.83 kcal; Białko ogółem: 82.08 g; Tłuszcz ogółem: 43.92 g; Węglowodany ogółem: 233.28 g; Kw. tł. nasycone: 36.80 g; Sól: 3.30 g; Sód: 1258.47 mg; Blonnik: 19.63 g; W tym cukry: 70.57 g; WW: 23.43 g; Por: Potas: 2898.03 mg; Wapń: 681.09 mg; Fosfor: 1207.56 mg; Żelazo: 7.42 mg; Magnez: 206.06 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.
2026-10-04 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Śliwki 150 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2145.55 kcal; Białko ogółem: 84.94 g; Tłuszcz ogółem: 75.83 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1308.00 mg; Blonnik: 26.87 g; W tym cukry: 66.14 g; WW: 28.49 g; Por: Potas: 3611.12 mg; Wapń: 236.04 mg; Fosfor: 837.04 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 238.29 mg;	Kcal: 2333.04 kcal; Białko ogółem: 90.26 g; Tłuszcz ogółem: 53.40 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; Kw. tł. nasycone: 11.41 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1264.46 mg; Blonnik: 23.77 g; W tym cukry: 101.25 g; WW: 35.18 g; Por: Potas: 4638.92 mg; Wapń: 237.87 mg; Fosfor: 852.55 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 296.38 mg;	Kcal: 1928.68 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz ogółem: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 242.21 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1010.25 mg; Blonnik: 30.62 g; W tym cukry: 44.41 g; WW: 24.23 g; Por: Potas: 4042.22 mg; Wapń: 279.29 mg; Fosfor: 874.76 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 243.35 mg;	Kcal: 2325.16 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz ogółem: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 316.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.00 g; Sól: 6.15 g; Sód: 1313.78 mg; Blonnik: 35.35 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 31.71 g; Por: Potas: 4242.02 mg; Wapń: 282.90 mg; Fosfor: 973.72 mg; Żelazo: 13.21 mg; Magnez: 276.68 mg;	Kcal: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 55.38 g; Tłuszcz ogółem: 72.19 g; Węglowodany ogółem: 329.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.02 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1284.18 mg; Blonnik: 41.85 g; W tym cukry: 81.19 g; WW: 33.00 g; Por: Potas: 3719.54 mg; Wapń: 278.58 mg; Fosfor: 743.80 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 252.07 mg;	Kcal: 2007.01 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz ogółem: 50.53 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Kw. tł. nasycone: 10.97 g; Sól: 3.05 g; Sód: 974.97 mg; Blonnik: 21.85 g; W tym cukry: 97.38 g; WW: 27.83 g; Por: Potas: 4109.60 mg; Wapń: 201.29 mg; Fosfor: 913.53 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 281.60 mg;	Kcal: 2322.27 kcal; Białko ogółem: 93.08 g; Tłuszcz ogółem: 79.12 g; Węglowodany ogółem: 313.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 5.67 g; Sód: 1127.26 mg; Blonnik: 26.89 g; W tym cukry: 104.70 g; WW: 31.61 g; Por: Potas: 4637.32 mg; Wapń: 234.27 mg; Fosfor: 851.75 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 302.38 mg;	Kcal: 1917.25 kcal; Białko ogółem: 81.06 g; Tłuszcz ogółem: 44.55 g; Węglowodany ogółem: 275.87 g; Kw. tł. nasycone: 9.85 g; Sól: 2.99 g; Sód: 951.03 mg; Blonnik: 21.85 g; W tym cukry: 97.38 g; WW: 27.83 g; Por: Potas: 3945.80 mg; Wapń: 199.19 mg; Fosfor: 838.35 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 272.78 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.
2026-10-05 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Gruszka 1 szt				Jogurt naturalny 150g 1 szt	
	Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza gryczana 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P.	Gruszka 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Jogurt naturalny 150g 1 szt Orzechy włoskie 30 g					
		Kcal: 2178.35 kcal; Białko ogółem: 94.12 g; Tłuszcz ogółem: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 300.95 g; Kw. tł. nasycone: 13.51 g; Sól: 7.14 g; Sód: 2108.79 mg; Błonnik: 31.07 g; W tym cukry: 77.01 g; WW: 30.15 g; Por: Potas: 2697.48 mg; Wapń: 826.76 mg; Fosfor: 1399.52 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 393.34 mg;	Kcal: 1954.68 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz ogółem: 37.32 g; Węglowodany ogółem: 291.23 g; Kw. tł. nasycone: 5.83 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1045.70 mg; Błonnik: 19.88 g; W tym cukry: 58.85 g; WW: 29.22 g; Por: Potas: 2505.35 mg; Wapń: 319.98 mg; Fosfor: 980.41 mg; Żelazo: 7.81 mg; Magnez: 294.41 mg;	Kcal: 2265.68 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz ogółem: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 231.60 g; Kw. tł. nasycone: 14.23 g; Sól: 8.99 g; Sód: 1996.48 mg; Błonnik: 37.96 g; W tym cukry: 36.67 g; WW: 23.20 g; Por: Potas: 2784.73 mg; Wapń: 658.58 mg; Fosfor: 1408.09 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 444.31 mg;	Kcal: 2487.93 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz ogółem: 71.39 g; Węglowodany ogółem: 313.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.02 g; Sól: 9.16 g; Sód: 2109.57 mg; Błonnik: 36.06 g; W tym cukry: 77.33 g; WW: 31.45 g; Por: Potas: 2711.38 mg; Wapń: 830.62 mg; Fosfor: 1401.20 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 394.73 mg;	Kcal: 2401.01 kcal; Białko ogółem: 76.59 g; Tłuszcz ogółem: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 334.32 g; Kw. tł. nasycone: 13.31 g; Sól: 6.47 g; Sód: 2251.54 mg; Błonnik: 41.83 g; W tym cukry: 80.14 g; WW: 33.55 g; Por: Potas: 2650.81 mg; Wapń: 844.62 mg; Fosfor: 1205.52 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 375.23 mg;	Kcal: 1822.19 kcal; Białko ogółem: 81.35 g; Tłuszcz ogółem: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 226.75 g; Kw. tł. nasycone: 30.53 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1148.19 mg; Błonnik: 20.61 g; W tym cukry: 76.13 g; WW: 22.70 g; Por: Potas: 2586.40 mg; Wapń: 381.33 mg; Fosfor: 1074.16 mg; Żelazo: 7.10 mg; Magnez: 255.08 mg;	Kcal: 1833.59 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz ogółem: 60.66 g; Węglowodany ogółem: 235.35 g; Kw. tł. nasycone: 5.64 g; Sól: 5.95 g; Sód: 917.86 mg; Błonnik: 21.88 g; W tym cukry: 55.44 g; WW: 23.55 g; Por: Potas: 2527.67 mg; Wapń: 175.03 mg; Fosfor: 979.03 mg; Żelazo: 7.96 mg; Magnez: 297.88 mg;	Kcal: 1787.59 kcal; Białko ogółem: 84.23 g; Tłuszcz ogółem: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 207.57 g; Kw. tł. nasycone: 30.46 g; Sól: 3.25 g; Sód: 1144.75 mg; Błonnik: 17.04 g; W tym cukry: 59.30 g; WW: 20.82 g; Por: Potas: 2385.80 mg; Wapń: 360.90 mg; Fosfor: 1048.65 mg; Żelazo: 6.59 mg; Magnez: 241.19 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.
2026-10-06 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopty 30 g	Sałatka brokułowa z jajkiem 200 g			Biszkopty 30 g		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Sos jogurtowy na słodko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Kefir 150g 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Kefir 150g 1 szt				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g					
		Kcal: 2434.44 kcal; Białko ogółem: 74.94 g; Tłuszcz ogółem: 63.86 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; Kw. tł. nasycone: 38.11 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1722.39 mg; Blonnik: 28.05 g; W tym cukry: 124.85 g; WW: 32.61 Por; Potas: 3199.44 mg; Wapń: 843.66 mg; Fosfor: 1097.92 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 251.47 mg;	Kcal: 2514.27 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 330.54 g; Kw. tł. nasycone: 39.31 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1709.74 mg; Blonnik: 19.86 g; W tym cukry: 111.01 g; WW: 33.16 Por; Potas: 3155.52 mg; Wapń: 927.08 mg; Fosfor: 1136.00 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 228.26 mg;	Kcal: 2279.36 kcal; Białko ogółem: 96.52 g; Tłuszcz ogółem: 57.01 g; Węglowodany ogółem: 252.92 g; Kw. tł. nasycone: 37.41 g; Sól: 6.88 g; Sód: 1698.63 mg; Blonnik: 33.79 g; W tym cukry: 48.91 g; WW: 25.34 Por; Potas: 4106.39 mg; Wapń: 594.95 mg; Fosfor: 1019.05 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 251.16 mg;	Kcal: 2702.11 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz ogółem: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 329.64 g; Kw. tł. nasycone: 42.18 g; Sól: 7.06 g; Sód: 1781.73 mg; Blonnik: 29.87 g; W tym cukry: 117.68 g; WW: 32.99 Por; Potas: 3461.54 mg; Wapń: 984.14 mg; Fosfor: 1235.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 268.71 mg;	Kcal: 2571.04 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz ogółem: 75.84 g; Węglowodany ogółem: 328.92 g; Kw. tł. nasycone: 40.71 g; Sól: 5.07 g; Sód: 1781.73 mg; Blonnik: 29.87 g; W tym cukry: 117.28 g; WW: 32.94 Por; Potas: 3461.54 mg; Wapń: 984.14 mg; Fosfor: 1235.12 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 268.71 mg;	Kcal: 1915.52 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 2.77 g; Sód: 1030.21 mg; Blonnik: 19.31 g; W tym cukry: 109.33 g; WW: 25.79 Por; Potas: 3017.40 mg; Wapń: 892.60 mg; Fosfor: 1250.93 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 222.43 mg;	Kcal: 2222.93 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz ogółem: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 250.84 g; Kw. tł. nasycone: 32.82 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1376.34 mg; Blonnik: 25.00 g; W tym cukry: 59.72 g; WW: 25.27 Por; Potas: 3823.02 mg; Wapń: 481.69 mg; Fosfor: 934.29 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 287.95 mg;	Kcal: 1915.52 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.60 g; Węglowodany ogółem: 257.04 g; Kw. tł. nasycone: 15.00 g; Sól: 2.77 g; Sód: 1030.21 mg; Blonnik: 19.31 g; W tym cukry: 109.33 g; WW: 25.79 Por; Potas: 3017.40 mg; Wapń: 892.60 mg; Fosfor: 1250.93 mg; Żelazo: 7.49 mg; Magnez: 222.43 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.
2026-10-07 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Kakao gotowane na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Jabłko 1 szt			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Dyńia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńia gotowana 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g		Sok warzywny 300ml 1 szt			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2323.14 kcal; Białko ogółem: 83.96 g; Tłuszcz ogółem: 90.29 g; Węglowodany ogółem: 301.62 g; Kw. tł. nasycone: 12.63 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1663.78 mg; Błonnik: 28.46 g; W tym cukry: 60.92 g; WW: 30.23 g; Por: Potas: 3052.10 mg; Wapń: 397.10 mg; Fosfor: 1065.46 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 298.93 mg;	Kcal: 2106.72 kcal; Białko ogółem: 74.95 g; Tłuszcz ogółem: 43.51 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1534.20 mg; Błonnik: 26.29 g; W tym cukry: 101.33 g; WW: 33.46 g; Por: Potas: 4089.41 mg; Wapń: 444.86 mg; Fosfor: 884.29 mg; Żelazo: 11.70 mg; Magnez: 302.97 mg;	Kcal: 2261.32 kcal; Białko ogółem: 95.73 g; Tłuszcz ogółem: 79.18 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g; Kw. tł. nasycone: 17.57 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1665.38 mg; Błonnik: 29.24 g; W tym cukry: 33.08 g; WW: 27.01 g; Por: Potas: 2932.97 mg; Wapń: 621.14 mg; Fosfor: 1195.64 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 281.94 mg;	Kcal: 2701.45 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz ogółem: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 351.73 g; Kw. tł. nasycone: 19.92 g; Sól: 8.00 g; Sód: 2123.76 mg; Błonnik: 31.86 g; W tym cukry: 99.93 g; WW: 35.34 g; Por: Potas: 3884.43 mg; Wapń: 820.67 mg; Fosfor: 1368.62 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 380.74 mg;	Kcal: 2281.38 kcal; Białko ogółem: 70.57 g; Tłuszcz ogółem: 82.86 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Kw. tł. nasycone: 16.84 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1993.18 mg; Błonnik: 29.63 g; W tym cukry: 101.90 g; WW: 30.85 g; Por: Potas: 3643.53 mg; Wapń: 806.57 mg; Fosfor: 1018.26 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 314.27 mg;	Kcal: 1842.11 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz ogółem: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1282.64 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 118.63 g; WW: 27.87 g; Por: Potas: 3900.39 mg; Wapń: 648.93 mg; Fosfor: 1093.43 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 307.80 mg;	Kcal: 2081.65 kcal; Białko ogółem: 73.96 g; Tłuszcz ogółem: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 306.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.54 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1073.70 mg; Błonnik: 28.33 g; W tym cukry: 93.72 g; WW: 30.84 g; Por: Potas: 3838.71 mg; Wapń: 256.96 mg; Fosfor: 746.89 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 284.87 mg;	Kcal: 1842.11 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz ogółem: 38.04 g; Węglowodany ogółem: 275.54 g; Kw. tł. nasycone: 12.47 g; Sól: 3.70 g; Sód: 1282.64 mg; Błonnik: 21.77 g; W tym cukry: 118.63 g; WW: 27.87 g; Por: Potas: 3900.39 mg; Wapń: 648.93 mg; Fosfor: 1093.43 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 307.80 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.
2026-10-08 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta z twarogu i buraka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II S		Wafle ryżowe 30 g	Śliwki 150 g				Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 100 g 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Masło sztukowe 15g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 30 g					
		Kcal: 1980.21 kcal; Białko ogółem: 92.80 g; Tłuszcz ogółem: 66.00 g; Węglowodany ogółem: 256.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 6.47 g; Sód: 1901.49 mg; Blonnik: 30.91 g; W tym cukry: 80.43 g; WW: 25.67 g; Por: Potas: 3080.38 mg; Wapń: 531.46 mg; Fosfor: 1186.06 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 263.18 mg;	Kcal: 2020.60 kcal; Białko ogółem: 96.34 g; Tłuszcz ogółem: 42.01 g; Węglowodany ogółem: 288.35 g; Kw. tł. nasycone: 10.32 g; Sól: 4.62 g; Sód: 1150.63 mg; Blonnik: 27.11 g; W tym cukry: 83.79 g; WW: 28.94 g; Por: Potas: 3608.97 mg; Wapń: 529.79 mg; Fosfor: 1147.23 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 241.72 mg;	Kcal: 1976.10 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz ogółem: 51.95 g; Węglowodany ogółem: 251.27 g; Kw. tł. nasycone: 9.18 g; Sól: 7.67 g; Sód: 1770.24 mg; Blonnik: 38.11 g; W tym cukry: 49.63 g; WW: 25.17 g; Por: Potas: 3319.95 mg; Wapń: 287.91 mg; Fosfor: 1061.22 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 242.22 mg;	Kcal: 2207.65 kcal; Białko ogółem: 107.59 g; Tłuszcz ogółem: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 289.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.02 g; Sól: 8.66 g; Sód: 958.15 mg; Blonnik: 36.41 g; W tym cukry: 73.74 g; WW: 29.13 g; Por: Potas: 2263.17 mg; Wapń: 235.60 mg; Fosfor: 791.13 mg; Żelazo: 7.30 mg; Magnez: 165.80 mg;	Kcal: 2043.76 kcal; Białko ogółem: 71.88 g; Tłuszcz ogółem: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 289.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1827.21 mg; Blonnik: 39.73 g; W tym cukry: 94.20 g; WW: 29.04 g; Por: Potas: 3156.68 mg; Wapń: 564.35 mg; Fosfor: 1030.85 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 264.55 mg;	Kcal: 1705.41 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 40.54 g; Węglowodany ogółem: 222.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.14 g; Sól: 2.46 g; Sód: 876.08 mg; Blonnik: 24.88 g; W tym cukry: 93.49 g; WW: 22.36 g; Por: Potas: 3540.96 mg; Wapń: 549.96 mg; Fosfor: 1221.08 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 244.92 mg;	Kcal: 1918.70 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz ogółem: 58.52 g; Węglowodany ogółem: 264.34 g; Kw. tł. nasycone: 7.23 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1010.47 mg; Blonnik: 32.38 g; W tym cukry: 69.65 g; WW: 26.43 g; Por: Potas: 3300.49 mg; Wapń: 162.22 mg; Fosfor: 872.77 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 209.20 mg;	Kcal: 1642.41 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz ogółem: 40.15 g; Węglowodany ogółem: 207.25 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 2.45 g; Sód: 873.08 mg; Blonnik: 22.57 g; W tym cukry: 80.29 g; WW: 20.77 g; Por: Potas: 3228.96 mg; Wapń: 525.96 mg; Fosfor: 1191.08 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 232.92 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.
2026-10-09 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/maki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2483.68 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz ogółem: 94.88 g; Węglowodany ogółem: 325.09 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1965.18 mg; Blonnik: 30.21 g; W tym cukry: 111.18 g; WW: 32.71 Por; Potas: 4500.57 mg; Wapń: 1172.11 mg; Fosfor: 1238.35 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 322.52 mg;	Kcal: 2305.60 kcal; Białko ogółem: 86.59 g; Tłuszcz ogółem: 47.38 g; Węglowodany ogółem: 363.27 g; Kw. tł. nasycone: 12.06 g; Sól: 3.89 g; Sód: 1129.34 mg; Blonnik: 26.91 g; W tym cukry: 125.09 g; WW: 36.71 Por; Potas: 4943.43 mg; Wapń: 764.08 mg; Fosfor: 1001.77 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 315.71 mg;	Kcal: 1902.35 kcal; Białko ogółem: 83.36 g; Tłuszcz ogółem: 64.39 g; Węglowodany ogółem: 224.62 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 7.29 g; Sód: 1729.09 mg; Blonnik: 28.78 g; W tym cukry: 34.37 g; WW: 22.47 Por; Potas: 3220.83 mg; Wapń: 783.62 mg; Fosfor: 822.03 mg; Żelazo: 7.31 mg; Magnez: 192.30 mg;	Kcal: 2629.69 kcal; Białko ogółem: 109.86 g; Tłuszcz ogółem: 96.98 g; Węglowodany ogółem: 338.04 g; Kw. tł. nasycone: 20.59 g; Sól: 7.31 g; Sód: 1966.26 mg; Blonnik: 31.25 g; W tym cukry: 121.95 g; WW: 34.00 Por; Potas: 4570.33 mg; Wapń: 1174.23 mg; Fosfor: 1243.03 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 324.08 mg;	Kcal: 2289.70 kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz ogółem: 73.99 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 5.59 g; Sód: 2055.96 mg; Blonnik: 36.10 g; W tym cukry: 126.31 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4897.18 mg; Wapń: 1211.38 mg; Fosfor: 1294.73 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 339.93 mg;	Kcal: 1903.20 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 2.48 g; Sód: 809.21 mg; Blonnik: 24.24 g; W tym cukry: 119.89 g; WW: 29.28 Por; Potas: 4399.36 mg; Wapń: 662.27 mg; Fosfor: 1016.09 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 297.16 mg;	Kcal: 2057.06 kcal; Białko ogółem: 81.34 g; Tłuszcz ogółem: 63.29 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; Kw. tł. nasycone: 7.40 g; Sól: 3.50 g; Sód: 941.56 mg; Blonnik: 29.19 g; W tym cukry: 106.05 g; WW: 30.27 Por; Potas: 4513.86 mg; Wapń: 229.98 mg; Fosfor: 736.93 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 286.86 mg;	Kcal: 1903.20 kcal; Białko ogółem: 80.31 g; Tłuszcz ogółem: 39.05 g; Węglowodany ogółem: 289.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 2.48 g; Sód: 809.21 mg; Blonnik: 24.24 g; W tym cukry: 119.89 g; WW: 29.28 Por; Potas: 4399.36 mg; Wapń: 662.27 mg; Fosfor: 1016.09 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 297.16 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.
2026-10-10 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 100 g 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 Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2040.64 kcal; Białko ogółem: 94.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 294.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 4.36 g; Sód: 1160.81 mg; Błonnik: 32.38 g; W tym cukry: 87.00 g; WW: 29.50 g; Por: 3859.19 mg; Wapń: 599.63 mg; Fosfor: 1269.90 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 312.23 mg;	Kcal: 2136.55 kcal; Białko ogółem: 99.79 g; Tłuszcz ogółem: 34.80 g; Węglowodany ogółem: 335.50 g; Kw. tł. nasycone: 11.85 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1114.02 mg; Błonnik: 25.37 g; W tym cukry: 91.13 g; WW: 33.81 g; Por: 4008.93 mg; Wapń: 533.53 mg; Fosfor: 1223.51 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 302.72 mg;	Kcal: 2077.49 kcal; Białko ogółem: 99.72 g; Tłuszcz ogółem: 51.39 g; Węglowodany ogółem: 257.33 g; Kw. tł. nasycone: 13.86 g; Sól: 6.00 g; Sód: 1309.86 mg; Błonnik: 32.40 g; W tym cukry: 46.47 g; WW: 25.69 g; Por: 3454.72 mg; Wapń: 638.90 mg; Fosfor: 1086.80 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 240.14 mg;	Kcal: 2313.76 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz ogółem: 62.58 g; Węglowodany ogółem: 316.82 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.70 g; Sód: 1161.20 mg; Błonnik: 34.87 g; W tym cukry: 87.57 g; WW: 31.72 g; Por: 3866.14 mg; Wapń: 601.56 mg; Fosfor: 1270.74 mg; Żelazo: 13.50 mg; Magnez: 312.92 mg;	Kcal: 2105.50 kcal; Białko ogółem: 72.68 g; Tłuszcz ogółem: 48.25 g; Węglowodany ogółem: 314.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.47 g; Sól: 3.42 g; Sód: 1081.40 mg; Błonnik: 35.87 g; W tym cukry: 87.01 g; WW: 31.46 g; Por: 3320.14 mg; Wapń: 594.56 mg; Fosfor: 1020.14 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 283.52 mg;	Kcal: 1762.15 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz ogółem: 35.42 g; Węglowodany ogółem: 239.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 2.40 g; Sód: 824.29 mg; Błonnik: 22.36 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 24.06 g; Por: 3509.65 mg; Wapń: 491.96 mg; Fosfor: 1275.39 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 274.25 mg;	Kcal: 2063.18 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz ogółem: 55.74 g; Węglowodany ogółem: 297.12 g; Kw. tł. nasycone: 9.46 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1009.32 mg; Błonnik: 29.24 g; W tym cukry: 87.03 g; WW: 29.87 g; Por: 3696.13 mg; Wapń: 333.03 mg; Fosfor: 982.61 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 254.32 mg;	Kcal: 1672.39 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz ogółem: 29.44 g; Węglowodany ogółem: 239.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 2.34 g; Sód: 800.35 mg; Błonnik: 22.36 g; W tym cukry: 86.79 g; WW: 24.06 g; Por: 3345.85 mg; Wapń: 489.86 mg; Fosfor: 1200.21 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 265.43 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.
2026-10-11 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z olejem M 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z olejem M 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Palka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ryż biały na sypko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn				Salatka z pomidora i ciecierzycy z olejem 200 g				
	Kcal: 2401.57 kcal; Bialko ogółem: 84.43 g; Tłuszcz ogółem: 86.15 g; Węglowodany ogółem: 320.74 g; Kw. tł. nasycone: 15.02 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1821.74 mg; Blonnik: 24.23 g; W tym cukry: 70.90 g; WW: 32.03 g; Potas: 2191.89 mg; Wapń: 533.55 mg; Fosfor: 985.40 mg; Żelazo: 7.43 mg; Magnez: 231.74 mg;	Kcal: 2628.88 kcal; Bialko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz ogółem: 48.07 g; Węglowodany ogółem: 360.48 g; Kw. tł. nasycone: 37.62 g; Sól: 5.50 g; Sód: 1648.36 mg; Blonnik: 22.15 g; W tym cukry: 85.18 g; WW: 36.10 g; Potas: 2639.31 mg; Wapń: 522.15 mg; Fosfor: 1073.95 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 197.25 mg;	Kcal: 2778.73 kcal; Bialko ogółem: 99.85 g; Tłuszcz ogółem: 110.88 g; Węglowodany ogółem: 278.79 g; Kw. tł. nasycone: 39.73 g; Sól: 7.70 g; Sód: 1836.58 mg; Blonnik: 34.49 g; W tym cukry: 41.69 g; WW: 27.66 g; Potas: 2409.39 mg; Wapń: 318.56 mg; Fosfor: 849.93 mg; Żelazo: 7.12 mg; Magnez: 252.87 mg;	Kcal: 2914.07 kcal; Bialko ogółem: 104.73 g; Tłuszcz ogółem: 94.00 g; Węglowodany ogółem: 342.39 g; Kw. tł. nasycone: 40.72 g; Sól: 8.36 g; Sód: 2220.74 mg; Blonnik: 27.23 g; W tym cukry: 87.80 g; WW: 34.13 g; Potas: 2458.89 mg; Wapń: 594.55 mg; Fosfor: 1121.90 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 244.24 mg;	Kcal: 2820.40 kcal; Bialko ogółem: 71.75 g; Tłuszcz ogółem: 95.39 g; Węglowodany ogółem: 353.86 g; Kw. tł. nasycone: 37.73 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2168.86 mg; Blonnik: 30.19 g; W tym cukry: 89.15 g; WW: 35.32 g; Potas: 2415.13 mg; Wapń: 625.56 mg; Fosfor: 942.75 mg; Żelazo: 8.12 mg; Magnez: 238.45 mg;	Kcal: 2173.04 kcal; Bialko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; Kw. tł. nasycone: 35.36 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1362.04 mg; Blonnik: 21.06 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 26.52 g; Potas: 1909.61 mg; Wapń: 218.17 mg; Fosfor: 747.76 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 141.33 mg;	Kcal: 2551.22 kcal; Bialko ogółem: 83.63 g; Tłuszcz ogółem: 67.47 g; Węglowodany ogółem: 335.16 g; Kw. tł. nasycone: 35.24 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1481.28 mg; Blonnik: 28.00 g; W tym cukry: 75.80 g; WW: 33.50 g; Potas: 2230.53 mg; Wapń: 241.03 mg; Fosfor: 831.31 mg; Żelazo: 7.53 mg; Magnez: 160.05 mg;	Kcal: 2173.04 kcal; Bialko ogółem: 72.62 g; Tłuszcz ogółem: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 265.33 g; Kw. tł. nasycone: 35.36 g; Sól: 3.97 g; Sód: 1362.04 mg; Blonnik: 21.06 g; W tym cukry: 75.09 g; WW: 26.52 g; Potas: 1909.61 mg; Wapń: 218.17 mg; Fosfor: 747.76 mg; Żelazo: 6.85 mg; Magnez: 141.33 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,