

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-16 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	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 twarogu i buraka 100 g Salata 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. Pasta z twarogu i buraka 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. Pasta z twarogu i buraka 100 g Pyszka szynkowa 50 g Salata 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Pyszka szynkowa 50 g Salata 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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. Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 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. Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyszka szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt. Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 80 g
	<b>II S</b>		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g		
	<b>Obiad</b>	Zupa krem z dyni 350 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożański smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 350 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 350 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Ryz brązowy na sypko 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 350 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożański smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 350 ml Natka pietruszki 1 g Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krem z dyni 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml Ryz biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z dyni 350 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryz biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
	<b>P</b>	Gruszka 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	<b>Kolacja</b>	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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 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 ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 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 ciecierzycy 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 Schab pieczony pokrojony w plastry 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 Krakowska z indyka 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
<b>Fi</b>	Sok warzywny 300ml 1 szt								
	Kcal: 2284.45 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz ogółem: 49.91 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; Kw. tł. nasycone: 13.05 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1887.11 mg; Blonnik: 32.25 g; W tym cukry: 100.96 g; WW: 32.92 Por; Potas: 3487.66 mg; Wapń: 901.38 mg; Fosfor: 1368.08 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 301.96 mg;	Kcal: 2320.94 kcal; Białko ogółem: 98.88 g; Tłuszcz ogółem: 44.82 g; Węglowodany ogółem: 354.46 g; Kw. tł. nasycone: 13.85 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1321.97 mg; Blonnik: 23.89 g; W tym cukry: 81.09 g; WW: 35.73 Por; Potas: 3470.49 mg; Wapń: 1090.71 mg; Fosfor: 1383.68 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 306.27 mg;	Kcal: 2002.79 kcal; Białko ogółem: 91.10 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 270.41 g; Kw. tł. nasycone: 10.96 g; Sól: 7.16 g; Sód: 1755.79 mg; Blonnik: 40.54 g; W tym cukry: 53.98 g; WW: 27.13 Por; Potas: 3338.02 mg; Wapń: 531.88 mg; Fosfor: 1147.82 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 333.54 mg;	Kcal: 2549.03 kcal; Białko ogółem: 114.25 g; Tłuszcz ogółem: 58.63 g; Węglowodany ogółem: 346.90 g; Kw. tł. nasycone: 16.36 g; Sól: 7.78 g; Sód: 1944.54 mg; Blonnik: 35.20 g; W tym cukry: 107.12 g; WW: 34.83 Por; Potas: 3677.61 mg; Wapń: 1057.84 mg; Fosfor: 1479.93 mg; Żelazo: 9.96 mg; Magnez: 317.94 mg;	Kcal: 2212.30 kcal; Białko ogółem: 74.77 g; Tłuszcz ogółem: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 349.04 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1854.93 mg; Blonnik: 41.22 g; W tym cukry: 110.86 g; WW: 35.02 Por; Potas: 3635.39 mg; Wapń: 1076.20 mg; Fosfor: 1306.96 mg; Żelazo: 9.67 mg; Magnez: 305.77 mg;	Kcal: 1747.65 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 35.55 g; Węglowodany ogółem: 241.97 g; Kw. tł. nasycone: 12.06 g; Sól: 2.55 g; Sód: 918.51 mg; Blonnik: 21.62 g; W tym cukry: 88.37 g; WW: 24.30 Por; Potas: 3110.83 mg; Wapń: 711.01 mg; Fosfor: 1284.85 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 224.55 mg;	Kcal: 2122.73 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.97 g; Węglowodany ogółem: 303.14 g; Kw. tł. nasycone: 9.96 g; Sól: 5.25 g; Sód: 1094.47 mg; Blonnik: 28.64 g; W tym cukry: 62.03 g; WW: 30.50 Por; Potas: 2827.47 mg; Wapń: 547.24 mg; Fosfor: 988.84 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 256.96 mg;	Kcal: 1752.55 kcal; Białko ogółem: 87.85 g; Tłuszcz ogółem: 35.21 g; Węglowodany ogółem: 239.99 g; Kw. tł. nasycone: 11.99 g; Sól: 2.54 g; Sód: 915.11 mg; Blonnik: 20.75 g; W tym cukry: 71.54 g; WW: 24.17 Por; Potas: 2910.23 mg; Wapń: 690.61 mg; Fosfor: 1259.35 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 210.95 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-17 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 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 Szynka piastowska 50 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 Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II Ś</b>		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos pomidorowy 50 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g
	<b>P</b>	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 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 Serek kanapkowy 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 (pszemno-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 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Pomidor b/skóry 80 g
<b>Pn</b>			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g						
	Kcal: 2239.15 kcal; Białko ogółem: 71.11 g; Tłuszcz ogółem: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; Kw. tł. nasycone: 18.26 g; Sól: 5.01 g; Sód: 1483.44 mg; Błonnik: 28.89 g; W tym cukry: 98.89 g; WW: 30.42 g; Por: Potas: 2928.57 mg; Wapń: 942.85 mg; Fosfor: 1138.02 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 246.26 mg;	Kcal: 2423.74 kcal; Białko ogółem: 68.23 g; Tłuszcz ogółem: 37.07 g; Węglowodany ogółem: 362.02 g; Kw. tł. nasycone: 35.56 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1349.44 mg; Błonnik: 21.12 g; W tym cukry: 129.66 g; WW: 36.32 g; Por: Potas: 3218.34 mg; Wapń: 527.59 mg; Fosfor: 933.01 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 262.14 mg;	Kcal: 2059.99 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz ogółem: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 245.69 g; Kw. tł. nasycone: 21.21 g; Sól: 7.22 g; Sód: 1633.59 mg; Błonnik: 37.88 g; W tym cukry: 43.40 g; WW: 24.61 g; Por: Potas: 4390.49 mg; Wapń: 753.68 mg; Fosfor: 1248.96 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 298.64 mg;	Kcal: 2583.94 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz ogółem: 67.17 g; Węglowodany ogółem: 368.11 g; Kw. tł. nasycone: 19.84 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1488.22 mg; Błonnik: 38.17 g; W tym cukry: 139.81 g; WW: 36.89 g; Por: Potas: 4037.47 mg; Wapń: 977.71 mg; Fosfor: 1284.70 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 338.65 mg;	Kcal: 2465.11 kcal; Białko ogółem: 69.91 g; Tłuszcz ogółem: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 366.53 g; Kw. tł. nasycone: 18.51 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1488.22 mg; Błonnik: 38.17 g; W tym cukry: 139.15 g; WW: 36.74 g; Por: Potas: 4037.47 mg; Wapń: 977.71 mg; Fosfor: 1284.70 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 338.65 mg;	Kcal: 2258.77 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; Kw. tł. nasycone: 34.22 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1238.41 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 129.88 g; WW: 31.65 g; Por: Potas: 3174.91 mg; Wapń: 480.12 mg; Fosfor: 1082.01 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 275.10 mg;	Kcal: 1873.78 kcal; Białko ogółem: 81.69 g; Tłuszcz ogółem: 22.82 g; Węglowodany ogółem: 293.39 g; Kw. tł. nasycone: 5.04 g; Sól: 5.53 g; Sód: 883.93 mg; Błonnik: 25.77 g; W tym cukry: 92.43 g; WW: 29.59 g; Por: Potas: 4217.04 mg; Wapń: 250.48 mg; Fosfor: 842.85 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 284.38 mg;	Kcal: 2258.77 kcal; Białko ogółem: 78.37 g; Tłuszcz ogółem: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 315.26 g; Kw. tł. nasycone: 34.22 g; Sól: 3.29 g; Sód: 1238.41 mg; Błonnik: 22.01 g; W tym cukry: 129.88 g; WW: 31.65 g; Por: Potas: 3174.91 mg; Wapń: 480.12 mg; Fosfor: 1082.01 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 275.10 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-18 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku 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 Salata maslowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z bialka jaja 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata maslowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku 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 1 szt Salata maslowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku 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 Salata maslowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 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 Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z bialka jaja 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Bulka drożdżówka 1 szt	Kefir 150g 1 szt		Bulka drożdżówka 1 szt		Kefir 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos koperkowy 50 ml
	P	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Gruszka 1 szt	Gruszka 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Mus z gruszki 150 g	Mus z gruszki 150 g	Mus z gruszki 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bulka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g						
	Kcal: 2197.53 kcal; Bialko ogółem: 90.57 g; Tluszcz ogółem: 46.98 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.43 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1380.82 mg; Błonnik: 31.59 g; W tym cukry: 96.08 g; WW: 31.07 g; Por: Potas: 4465.30 mg; Wapń: 736.81 mg; Fosfor: 1325.30 mg; Zelazo: 13.07 mg; Magnez: 320.98 mg;	Kcal: 2761.96 kcal; Bialko ogółem: 120.99 g; Tluszcz ogółem: 69.99 g; Węglowodany ogółem: 388.21 g; Kw. tł. nasycone: 19.56 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1606.30 mg; Błonnik: 28.98 g; W tym cukry: 112.06 g; WW: 38.94 g; Por: Potas: 4645.86 mg; Wapń: 746.21 mg; Fosfor: 1392.16 mg; Zelazo: 13.98 mg; Magnez: 328.09 mg;	Kcal: 2070.97 kcal; Bialko ogółem: 101.55 g; Tluszcz ogółem: 45.41 g; Węglowodany ogółem: 277.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.83 g; Sól: 5.88 g; Sód: 1310.09 mg; Błonnik: 36.12 g; W tym cukry: 47.43 g; WW: 27.81 g; Por: Potas: 4078.24 mg; Wapń: 470.49 mg; Fosfor: 1227.95 mg; Zelazo: 10.38 mg; Magnez: 300.51 mg;	Kcal: 2606.09 kcal; Bialko ogółem: 111.68 g; Tluszcz ogółem: 54.18 g; Węglowodany ogółem: 375.52 g; Kw. tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 6.83 g; Sód: 1663.82 mg; Błonnik: 33.39 g; W tym cukry: 110.24 g; WW: 37.62 g; Por: Potas: 4571.30 mg; Wapń: 759.81 mg; Fosfor: 1398.30 mg; Zelazo: 13.97 mg; Magnez: 331.98 mg;	Kcal: 2695.59 kcal; Bialko ogółem: 86.93 g; Tluszcz ogółem: 59.53 g; Węglowodany ogółem: 409.54 g; Kw. tł. nasycone: 14.79 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1734.40 mg; Błonnik: 40.29 g; W tym cukry: 120.07 g; WW: 41.11 g; Por: Potas: 4733.18 mg; Wapń: 809.97 mg; Fosfor: 1240.81 mg; Zelazo: 15.82 mg; Magnez: 339.30 mg;	Kcal: 1960.80 kcal; Bialko ogółem: 81.83 g; Tluszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 291.22 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 3.34 g; Sód: 1112.95 mg; Błonnik: 24.22 g; W tym cukry: 92.87 g; WW: 29.19 g; Por: Potas: 3217.00 mg; Wapń: 439.41 mg; Fosfor: 1003.38 mg; Zelazo: 10.91 mg; Magnez: 231.75 mg;	Kcal: 2405.87 kcal; Bialko ogółem: 108.51 g; Tluszcz ogółem: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g; Kw. tł. nasycone: 16.74 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1187.95 mg; Błonnik: 30.07 g; W tym cukry: 89.00 g; WW: 29.93 g; Por: Potas: 4215.68 mg; Wapń: 455.21 mg; Fosfor: 1048.39 mg; Zelazo: 11.47 mg; Magnez: 267.86 mg;	Kcal: 1696.80 kcal; Bialko ogółem: 78.43 g; Tluszcz ogółem: 39.71 g; Węglowodany ogółem: 236.57 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 2.77 g; Sód: 886.94 mg; Błonnik: 22.42 g; W tym cukry: 85.42 g; WW: 23.69 g; Por: Potas: 3294.00 mg; Wapń: 570.90 mg; Fosfor: 1041.38 mg; Zelazo: 10.16 mg; Magnez: 235.72 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-19 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata 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 Szynka dębowa wieprzowa 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z białej fasoli 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 Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata 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 Pasta z białej fasoli 100 g Salata 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 Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata 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 Bulka pszenna krojona 20 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata 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 żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata 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 Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza jęczmienna 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza jęczmienna 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g				
	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 Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 dębowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Salata 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 Ser żółty 50 g Salata 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II		Salatka brokułowa z jajkiem 200 g						
		Kcal: 2103.09 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 58.58 g; Węglowodany ogółem: 265.00 g; Kw. tł. nasycone: 18.11 g; Sól: 7.70 g; Sód: 2313.80 mg; Blonnik: 26.88 g; W tym cukry: 81.20 g; WW: 26.53 g; Por; Potas: 2969.71 mg; Wapń: 893.16 mg; Fosfor: 1332.73 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 296.05 mg;	Kcal: 2047.18 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 41.01 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1155.06 mg; Blonnik: 26.49 g; W tym cukry: 81.99 g; WW: 31.39 g; Por; Potas: 3230.55 mg; Wapń: 471.01 mg; Fosfor: 1103.62 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 262.05 mg;	Kcal: 2218.06 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz ogółem: 62.74 g; Węglowodany ogółem: 240.05 g; Kw. tł. nasycone: 16.73 g; Sól: 8.76 g; Sód: 2026.73 mg; Blonnik: 34.73 g; W tym cukry: 52.93 g; WW: 23.99 g; Por; Potas: 3021.20 mg; Wapń: 678.59 mg; Fosfor: 1024.69 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 256.30 mg;	Kcal: 2586.35 kcal; Białko ogółem: 104.90 g; Tłuszcz ogółem: 63.10 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Kw. tł. nasycone: 19.91 g; Sól: 9.37 g; Sód: 2319.08 mg; Blonnik: 35.63 g; W tym cukry: 84.75 g; WW: 30.82 g; Por; Potas: 3262.31 mg; Wapń: 973.22 mg; Fosfor: 1496.81 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 355.63 mg;	Kcal: 2577.50 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz ogółem: 62.15 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Kw. tł. nasycone: 16.48 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2261.67 mg; Blonnik: 41.56 g; W tym cukry: 84.10 g; WW: 32.85 g; Por; Potas: 2880.11 mg; Wapń: 961.75 mg; Fosfor: 1247.11 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 326.29 mg;	Kcal: 2003.20 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 47.41 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1129.03 mg; Blonnik: 28.31 g; W tym cukry: 90.94 g; WW: 27.40 g; Por; Potas: 3287.84 mg; Wapń: 627.91 mg; Fosfor: 1462.71 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 293.96 mg;	Kcal: 1923.44 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz ogółem: 40.67 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 4.16 g; Sód: 838.88 mg; Blonnik: 30.49 g; W tym cukry: 73.96 g; WW: 26.64 g; Por; Potas: 2867.97 mg; Wapń: 275.79 mg; Fosfor: 1043.78 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 221.55 mg;	Kcal: 1999.20 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 47.73 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Kw. tł. nasycone: 14.72 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1126.63 mg; Blonnik: 28.11 g; W tym cukry: 91.00 g; WW: 27.36 g; Por; Potas: 3163.04 mg; Wapń: 569.11 mg; Fosfor: 1432.91 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 275.36 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-20 piątek	<b>Śniadanie</b>	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 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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
	<b>II S</b>		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa 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 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 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 pieczarkowa z ziemniakami 400 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 ml	Zupa grysikowa b/ml 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 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa 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 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	<b>Kolacja</b>	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 Salatka jarzynowa 100 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 Salatka jarzynowa lekkostrawna 100 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 Salatka jarzynowa 100 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 Salatka jarzynowa 100 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 Salatka jarzynowa 100 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 Salatka jarzynowa 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Salatka jarzynowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II F</b>		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2252.58 kcal; Białko ogółem: 81.22 g; Tłuszcz ogółem: 67.10 g; Węglowodany ogółem: 285.28 g; Kw. tł. nasycone: 12.50 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2429.84 mg; Blonnik: 27.44 g; W tym cukry: 75.96 g; WW: 28.66 g; Por: Potas: 3264.03 mg; Wapń: 550.70 mg; Fosfor: 883.52 mg; Żelazo: 8.31 mg; Magnez: 255.18 mg;	Kcal: 2354.80 kcal; Białko ogółem: 81.89 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 384.31 g; Kw. tł. nasycone: 10.64 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1422.51 mg; Blonnik: 26.91 g; W tym cukry: 119.75 g; WW: 38.79 g; Por: Potas: 4333.95 mg; Wapń: 551.06 mg; Fosfor: 868.43 mg; Żelazo: 9.47 mg; Magnez: 291.85 mg;	Kcal: 1905.64 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz ogółem: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 205.64 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 9.18 g; Sód: 1995.32 mg; Blonnik: 26.45 g; W tym cukry: 37.63 g; WW: 20.64 g; Por: Potas: 3542.74 mg; Wapń: 379.17 mg; Fosfor: 925.60 mg; Żelazo: 9.22 mg; Magnez: 303.54 mg;	Kcal: 2714.51 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz ogółem: 77.21 g; Węglowodany ogółem: 345.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.09 g; Sól: 12.31 g; Sód: 2521.92 mg; Blonnik: 32.60 g; W tym cukry: 123.71 g; WW: 34.91 g; Por: Potas: 4456.73 mg; Wapń: 698.96 mg; Fosfor: 1186.84 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 345.26 mg;	Kcal: 2324.69 kcal; Białko ogółem: 84.80 g; Tłuszcz ogółem: 47.83 g; Węglowodany ogółem: 330.21 g; Kw. tł. nasycone: 14.15 g; Sól: 7.06 g; Sód: 2471.42 mg; Blonnik: 32.77 g; W tym cukry: 123.03 g; WW: 33.29 g; Por: Potas: 4422.93 mg; Wapń: 694.36 mg; Fosfor: 1161.14 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 339.15 mg;	Kcal: 1812.56 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;	Kcal: 2170.63 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz ogółem: 52.87 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.57 g; Sól: 5.63 g; Sód: 740.45 mg; Blonnik: 26.45 g; W tym cukry: 112.80 g; WW: 30.41 g; Por: Potas: 4225.47 mg; Wapń: 358.57 mg; Fosfor: 702.68 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 271.64 mg;	Kcal: 1812.56 kcal; Białko ogółem: 76.38 g; Tłuszcz ogółem: 32.75 g; Węglowodany ogółem: 283.34 g; Kw. tł. nasycone: 8.12 g; Sól: 3.18 g; Sód: 1087.39 mg; Blonnik: 22.58 g; W tym cukry: 114.35 g; WW: 28.60 g; Por: Potas: 3567.64 mg; Wapń: 475.00 mg; Fosfor: 847.67 mg; Żelazo: 7.29 mg; Magnez: 260.43 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-21 sobota	<b>Śniadanie</b>	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 Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Serek kanapkowy 100 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 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 Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 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) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 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 Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 50 g
	<b>II S</b>		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 150 g			Mus z jabłka 150 g		
	<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce pieczony 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 90 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	<b>P</b>	Jabłko 1 szt		Kefir 150g 1 szt					
	<b>Kolacja</b>	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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 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 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 Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
	<b>Pn</b>			Marchew w słupekach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
	Kcal: 2307.86 kcal; Białko ogółem: 96.06 g; Tłuszcz ogółem: 36.03 g; Węglowodany ogółem: 286.33 g; Kw. tł. nasycone: 35.45 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1564.55 mg; Błonnik: 34.88 g; W tym cukry: 89.50 g; WW: 28.73 g; Por: Potas: 3448.75 mg; Wapń: 529.15 mg; Fosfor: 1031.92 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 225.60 mg;	Kcal: 2499.92 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz ogółem: 40.40 g; Węglowodany ogółem: 327.95 g; Kw. tł. nasycone: 38.23 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1579.68 mg; Błonnik: 29.84 g; W tym cukry: 82.76 g; WW: 32.99 g; Por: Potas: 3726.08 mg; Wapń: 925.69 mg; Fosfor: 1283.66 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 240.59 mg;	Kcal: 2336.60 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz ogółem: 47.59 g; Węglowodany ogółem: 247.83 g; Kw. tł. nasycone: 41.84 g; Sól: 7.14 g; Sód: 1815.72 mg; Błonnik: 38.03 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 24.82 g; Por: Potas: 3316.91 mg; Wapń: 798.68 mg; Fosfor: 1103.76 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 204.38 mg;	Kcal: 2715.31 kcal; Białko ogółem: 132.22 g; Tłuszcz ogółem: 55.85 g; Węglowodany ogółem: 307.29 g; Kw. tł. nasycone: 46.86 g; Sól: 7.44 g; Sód: 2162.28 mg; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 106.27 g; WW: 30.84 g; Por: Potas: 3951.83 mg; Wapń: 1340.22 mg; Fosfor: 1584.24 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 279.41 mg;	Kcal: 2442.70 kcal; Białko ogółem: 73.83 g; Tłuszcz ogółem: 48.19 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Kw. tł. nasycone: 40.78 g; Sól: 5.27 g; Sód: 2047.09 mg; Błonnik: 41.12 g; W tym cukry: 94.39 g; WW: 30.91 g; Por: Potas: 3047.88 mg; Wapń: 1086.34 mg; Fosfor: 1169.17 mg; Żelazo: 7.98 mg; Magnez: 226.76 mg;	Kcal: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.52 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1211.22 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 72.10 g; WW: 22.50 g; Por: Potas: 3166.33 mg; Wapń: 631.10 mg; Fosfor: 1176.53 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 215.28 mg;	Kcal: 2171.13 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz ogółem: 33.70 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; Kw. tł. nasycone: 33.88 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1142.19 mg; Błonnik: 32.59 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 25.07 g; Por: Potas: 3081.68 mg; Wapń: 422.19 mg; Fosfor: 878.48 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 184.02 mg;	Kcal: 1976.03 kcal; Białko ogółem: 94.43 g; Tłuszcz ogółem: 33.02 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.52 g; Sól: 3.22 g; Sód: 1211.22 mg; Błonnik: 23.98 g; W tym cukry: 72.10 g; WW: 22.50 g; Por: Potas: 3166.33 mg; Wapń: 631.10 mg; Fosfor: 1176.53 mg; Żelazo: 7.50 mg; Magnez: 215.28 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-22 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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 kiszony 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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) 50 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 Łopatka z pietruszką (wędlina) 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 Chleb żytni 30 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
	<b>II ś</b>	Mus z gruszki 150 g		Pomarańcza 150 g		Mus z gruszki 150 g			
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 50 ml
	<b>P.</b>	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml		Ciasto drożdżowe 80 g			
	<b>Kolacja</b>	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 Schnab pieczony pokrojony w plastry 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 Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Salata masłowa 10 g						
	Kcal: 2075.08 kcal; Białko ogółem: 80.64 g; Tłuszcz ogółem: 44.10 g; Węglowodany ogółem: 293.14 g; Kw. tł. nasycone: 10.11 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1751.17 mg; Błonnik: 24.83 g; W tym cukry: 61.62 g; WW: 29.31 g; Por.: Potas: 2766.31 mg; Wapń: 216.77 mg; Fosfor: 763.45 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 221.52 mg;	Kcal: 2192.20 kcal; Białko ogółem: 84.99 g; Tłuszcz ogółem: 43.64 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1156.41 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 80.35 g; WW: 34.23 g; Por.: Potas: 3274.71 mg; Wapń: 229.64 mg; Fosfor: 767.63 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 202.53 mg;	Kcal: 1983.20 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz ogółem: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 258.10 g; Kw. tł. nasycone: 8.36 g; Sól: 6.70 g; Sód: 1622.71 mg; Błonnik: 32.82 g; W tym cukry: 48.81 g; WW: 25.70 g; Por.: Potas: 3332.84 mg; Wapń: 306.47 mg; Fosfor: 855.37 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 244.98 mg;	Kcal: 2251.69 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz ogółem: 44.40 g; Węglowodany ogółem: 326.42 g; Kw. tł. nasycone: 9.55 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1758.45 mg; Błonnik: 33.56 g; W tym cukry: 77.45 g; WW: 32.58 g; Por.: Potas: 3359.71 mg; Wapń: 289.13 mg; Fosfor: 904.63 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 265.91 mg;	Kcal: 2356.23 kcal; Białko ogółem: 61.99 g; Tłuszcz ogółem: 59.13 g; Węglowodany ogółem: 349.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1681.44 mg; Błonnik: 37.18 g; W tym cukry: 76.53 g; WW: 34.87 g; Por.: Potas: 2919.11 mg; Wapń: 281.58 mg; Fosfor: 624.73 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 234.61 mg;	Kcal: 1777.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por.: Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.16 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.45 mg;	Kcal: 2181.43 kcal; Białko ogółem: 87.81 g; Tłuszcz ogółem: 47.22 g; Węglowodany ogółem: 303.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1019.21 mg; Błonnik: 25.87 g; W tym cukry: 83.79 g; WW: 30.35 g; Por.: Potas: 3273.11 mg; Wapń: 226.04 mg; Fosfor: 766.83 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 208.53 mg;	Kcal: 1777.08 kcal; Białko ogółem: 79.44 g; Tłuszcz ogółem: 42.24 g; Węglowodany ogółem: 248.39 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.70 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.85 g; Por.: Potas: 2710.31 mg; Wapń: 194.16 mg; Fosfor: 790.42 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 177.45 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-23 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 Ser żółty 50 g Salata 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 Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata 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 (pszemno-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 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	<b>II ś</b>		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Gruszka 1 szt			Jogurt naturalny 150g 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinał duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotletki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinał duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Galaretka owocowa 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt owocowy 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 razowy 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>Ń</b>	Sok warzywny 300ml 1 szt							
	Kcal: 2018.95 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz ogółem: 51.25 g; Węglowodany ogółem: 257.96 g; Kw. tł. nasycone: 15.83 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2041.69 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 58.01 g; WW: 25.91 g; Por: Potas: 2992.74 mg; Wapń: 816.18 mg; Fosfor: 1363.96 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 390.70 mg;	Kcal: 1902.23 kcal; Białko ogółem: 90.64 g; Tłuszcz ogółem: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g; Kw. tł. nasycone: 7.07 g; Sól: 6.11 g; Sód: 1020.73 mg; Błonnik: 22.30 g; W tym cukry: 54.37 g; WW: 29.44 g; Por: Potas: 3256.95 mg; Wapń: 441.62 mg; Fosfor: 1027.85 mg; Żelazo: 12.82 mg; Magnez: 381.47 mg;	Kcal: 2098.84 kcal; Białko ogółem: 95.37 g; Tłuszcz ogółem: 61.02 g; Węglowodany ogółem: 215.80 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 8.94 g; Sód: 1988.94 mg; Błonnik: 33.82 g; W tym cukry: 36.50 g; WW: 21.63 g; Por: Potas: 3317.63 mg; Wapń: 683.51 mg; Fosfor: 1361.34 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 438.15 mg;	Kcal: 2443.66 kcal; Białko ogółem: 101.79 g; Tłuszcz ogółem: 55.78 g; Węglowodany ogółem: 291.50 g; Kw. tł. nasycone: 15.90 g; Sól: 9.10 g; Sód: 2045.87 mg; Błonnik: 35.31 g; W tym cukry: 75.17 g; WW: 29.26 g; Por: Potas: 3207.24 mg; Wapń: 840.44 mg; Fosfor: 1391.14 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 405.68 mg;	Kcal: 2548.75 kcal; Białko ogółem: 75.59 g; Tłuszcz ogółem: 59.75 g; Węglowodany ogółem: 334.43 g; Kw. tł. nasycone: 15.54 g; Sól: 5.87 g; Sód: 2037.20 mg; Błonnik: 40.42 g; W tym cukry: 74.06 g; WW: 33.53 g; Por: Potas: 2768.95 mg; Wapń: 834.43 mg; Fosfor: 1216.54 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 385.52 mg;	Kcal: 1828.88 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz ogółem: 25.91 g; Węglowodany ogółem: 226.13 g; Kw. tł. nasycone: 30.79 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1101.90 mg; Błonnik: 22.41 g; W tym cukry: 73.96 g; WW: 22.70 g; Por: Potas: 3090.48 mg; Wapń: 394.01 mg; Fosfor: 1134.76 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 281.37 mg;	Kcal: 1776.24 kcal; Białko ogółem: 95.14 g; Tłuszcz ogółem: 30.40 g; Węglowodany ogółem: 236.48 g; Kw. tł. nasycone: 6.19 g; Sól: 5.88 g; Sód: 892.40 mg; Błonnik: 24.31 g; W tym cukry: 50.97 g; WW: 23.77 g; Por: Potas: 3273.88 mg; Wapń: 291.77 mg; Fosfor: 1048.52 mg; Żelazo: 12.67 mg; Magnez: 390.32 mg;	Kcal: 1794.28 kcal; Białko ogółem: 85.49 g; Tłuszcz ogółem: 28.57 g; Węglowodany ogółem: 206.95 g; Kw. tł. nasycone: 30.72 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1098.50 mg; Błonnik: 18.84 g; W tym cukry: 57.13 g; WW: 20.82 g; Por: Potas: 2889.88 mg; Wapń: 373.60 mg; Fosfor: 1109.26 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 267.75 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-24 wtorek	<b>Śniadanie</b>	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 Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 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 Twarożek z koperkiem 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 Schab pieczony pokrojony w plastry 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 Twarożek z koperkiem 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	<b>II ś</b>			Sałata brokułowa z jajkiem 200 g			Biszkopty 30 g		
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Ryż brązowy na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Ryż brązowy na sytko 150 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Ryż brązowy na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ryż biały na sytko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż biały na sytko 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	
<b>P</b>	Grejpfrut 200 g	Kefir 150g 1 szt	Grejpfrut 200 g			Kefir 150g 1 szt			
<b>Kolacja</b>	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 Rzodkiewka czerwona 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 Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 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 Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 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 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 Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	
<b>Pn</b>			Kefir 150g 1 szt Orzechy włoskie 20 g						
	Kcal: 2133.88 kcal; Białko ogółem: 80.37 g; Tłuszcz ogółem: 31.42 g; Węglowodany ogółem: 345.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.73 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1502.64 mg; Błonnik: 46.48 g; W tym cukry: 95.54 g; WW: 34.75 g; Por: Potas: 4134.08 mg; Wapń: 836.69 mg; Fosfor: 1366.86 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 375.45 mg;	Kcal: 2197.75 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz ogółem: 38.35 g; Węglowodany ogółem: 309.36 g; Kw. tł. nasycone: 12.85 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1362.24 mg; Błonnik: 19.17 g; W tym cukry: 76.22 g; WW: 31.10 g; Por: Potas: 3620.53 mg; Wapń: 839.71 mg; Fosfor: 1420.95 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 274.46 mg;	Kcal: 2110.21 kcal; Białko ogółem: 86.48 g; Tłuszcz ogółem: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 288.48 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 5.31 g; Sód: 1019.07 mg; Błonnik: 48.05 g; W tym cukry: 53.29 g; WW: 28.96 g; Por: Potas: 4080.77 mg; Wapń: 584.79 mg; Fosfor: 1091.10 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 328.13 mg;	Kcal: 2415.55 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 47.76 g; Węglowodany ogółem: 351.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.75 g; Sól: 6.74 g; Sód: 1563.98 mg; Błonnik: 48.30 g; W tym cukry: 90.18 g; WW: 35.34 g; Por: Potas: 4208.18 mg; Wapń: 999.17 mg; Fosfor: 1514.05 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 392.69 mg;	Kcal: 2284.48 kcal; Białko ogółem: 82.91 g; Tłuszcz ogółem: 43.43 g; Węglowodany ogółem: 351.22 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1563.98 mg; Błonnik: 48.30 g; W tym cukry: 89.77 g; WW: 35.29 g; Por: Potas: 4208.18 mg; Wapń: 999.17 mg; Fosfor: 1514.05 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 392.69 mg;	Kcal: 1740.03 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 208.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.09 g; Sól: 2.85 g; Sód: 1043.42 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 71.91 g; WW: 20.89 g; Por: Potas: 3234.48 mg; Wapń: 796.98 mg; Fosfor: 1382.32 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 245.76 mg;	Kcal: 2037.28 kcal; Białko ogółem: 101.92 g; Tłuszcz ogółem: 32.93 g; Węglowodany ogółem: 264.88 g; Kw. tł. nasycone: 9.03 g; Sól: 4.81 g; Sód: 972.11 mg; Błonnik: 21.91 g; W tym cukry: 60.77 g; WW: 26.56 g; Por: Potas: 3005.88 mg; Wapń: 378.07 mg; Fosfor: 1019.59 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 213.45 mg;	Kcal: 1740.03 kcal; Białko ogółem: 98.38 g; Tłuszcz ogółem: 34.81 g; Węglowodany ogółem: 208.38 g; Kw. tł. nasycone: 12.09 g; Sól: 2.85 g; Sód: 1043.42 mg; Błonnik: 18.46 g; W tym cukry: 71.91 g; WW: 20.89 g; Por: Potas: 3234.48 mg; Wapń: 796.98 mg; Fosfor: 1382.32 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 245.76 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-25 środa	<b>Śniadanie</b>	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 dębowa 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 dębowa 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 Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 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 dębowa 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 Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II Ś</b>		Banan 1 szt	Mandarynka 150 g			Banan 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 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 Marchewka gotowana na parze 150 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 czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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 czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 90 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
	<b>P</b>	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml		Sok warzywny 300ml 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml				
	<b>Kolacja</b>	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 Pierś delikatna z fileta 50 g 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
	<b>Ph</b>			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: 2256.88 kcal; Białko ogółem: 81.48 g; Tłuszcz ogółem: 54.13 g; Węglowodany ogółem: 318.39 g; Kw. tł. nasycone: 12.68 g; Sól: 5.40 g; Sód: 1492.78 mg; Błonnik: 27.63 g; W tym cukry: 88.34 g; WW: 31.93 g; Por: Potas: 2987.53 mg; Wapń: 580.81 mg; Fosfor: 1005.88 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 256.47 mg;	Kcal: 2223.95 kcal; Białko ogółem: 79.43 g; Tłuszcz ogółem: 46.10 g; Węglowodany ogółem: 350.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.49 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1507.10 mg; Błonnik: 26.75 g; W tym cukry: 119.61 g; WW: 35.38 g; Por: Potas: 4025.11 mg; Wapń: 553.91 mg; Fosfor: 987.74 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 315.32 mg;	Kcal: 1940.02 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz ogółem: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; Kw. tł. nasycone: 15.46 g; Sól: 7.03 g; Sód: 1615.27 mg; Błonnik: 28.52 g; W tym cukry: 41.01 g; WW: 24.54 g; Por: Potas: 3270.90 mg; Wapń: 661.79 mg; Fosfor: 994.42 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 250.62 mg;	Kcal: 2628.56 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz ogółem: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 366.92 g; Kw. tł. nasycone: 19.66 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1952.76 mg; Błonnik: 31.03 g; W tym cukry: 127.10 g; WW: 36.88 g; Por: Potas: 3819.86 mg; Wapń: 1004.38 mg; Fosfor: 1309.04 mg; Żelazo: 11.92 mg; Magnez: 338.28 mg;	Kcal: 2510.29 kcal; Białko ogółem: 82.36 g; Tłuszcz ogółem: 58.42 g; Węglowodany ogółem: 359.33 g; Kw. tł. nasycone: 18.21 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1896.73 mg; Błonnik: 32.93 g; W tym cukry: 129.64 g; WW: 36.10 g; Por: Potas: 3701.07 mg; Wapń: 1010.16 mg; Fosfor: 1191.10 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 330.90 mg;	Kcal: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1224.63 mg; Błonnik: 21.86 g; W tym cukry: 137.07 g; WW: 30.60 g; Por: Potas: 3651.65 mg; Wapń: 785.80 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 316.99 mg;	Kcal: 2192.25 kcal; Białko ogółem: 79.97 g; Tłuszcz ogółem: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 323.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.60 g; Sól: 5.93 g; Sód: 1046.60 mg; Błonnik: 28.79 g; W tym cukry: 111.74 g; WW: 32.61 g; Por: Potas: 3774.41 mg; Wapń: 366.01 mg; Fosfor: 850.34 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 297.22 mg;	Kcal: 2077.55 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz ogółem: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 303.33 g; Kw. tł. nasycone: 14.60 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1224.63 mg; Błonnik: 21.86 g; W tym cukry: 137.07 g; WW: 30.60 g; Por: Potas: 3651.65 mg; Wapń: 785.80 mg; Fosfor: 1212.70 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 316.99 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-26 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Krakowska z indyka 50 g Salata 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 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 Krakowska z indyka 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata 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 (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	<b>II S</b>		Bułka drożdżówka 1 szt	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt			Waffle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt
	<b>Obiad</b>	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml 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 jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 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 jęczmienna 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml 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 jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 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 jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 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 jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 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 jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	<b>P</b>	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-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 zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>II F</b>		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 1946.91 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz ogółem: 36.26 g; Węglowodany ogółem: 276.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 6.81 g; Sód: 1214.73 mg; Blonnik: 31.33 g; W tym cukry: 82.92 g; WW: 27.59 g; Por; Potas: 3456.35 mg; Wapń: 585.38 mg; Fosfor: 1150.13 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 269.56 mg;	Kcal: 2380.79 kcal; Białko ogółem: 110.34 g; Tłuszcz ogółem: 42.05 g; Węglowodany ogółem: 370.85 g; Kw. tł. nasycone: 14.15 g; Sól: 6.41 g; Sód: 1556.89 mg; Blonnik: 27.83 g; W tym cukry: 108.26 g; WW: 37.35 g; Por; Potas: 4253.94 mg; Wapń: 667.39 mg; Fosfor: 1429.45 mg; Żelazo: 13.45 mg; Magnez: 291.19 mg;	Kcal: 1954.16 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz ogółem: 34.99 g; Węglowodany ogółem: 276.96 g; Kw. tł. nasycone: 9.98 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1208.53 mg; Blonnik: 41.88 g; W tym cukry: 66.55 g; WW: 27.60 g; Por; Potas: 4202.65 mg; Wapń: 498.94 mg; Fosfor: 1206.84 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 273.28 mg;	Kcal: 2554.69 kcal; Białko ogółem: 124.86 g; Tłuszcz ogółem: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 366.85 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 7.94 g; Sód: 1590.59 mg; Blonnik: 40.78 g; W tym cukry: 107.78 g; WW: 36.70 g; Por; Potas: 4283.95 mg; Wapń: 767.50 mg; Fosfor: 1593.13 mg; Żelazo: 13.44 mg; Magnez: 331.03 mg;	Kcal: 2393.95 kcal; Białko ogółem: 86.86 g; Tłuszcz ogółem: 46.40 g; Węglowodany ogółem: 371.31 g; Kw. tł. nasycone: 14.04 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1510.53 mg; Blonnik: 41.11 g; W tym cukry: 105.83 g; WW: 37.11 g; Por; Potas: 3729.35 mg; Wapń: 753.53 mg; Fosfor: 1301.23 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 294.01 mg;	Kcal: 2006.36 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1278.07 mg; Blonnik: 24.84 g; W tym cukry: 105.24 g; WW: 28.67 g; Por; Potas: 3790.77 mg; Wapń: 657.24 mg; Fosfor: 1408.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 268.08 mg;	Kcal: 1920.85 kcal; Białko ogółem: 86.12 g; Tłuszcz ogółem: 31.39 g; Węglowodany ogółem: 280.63 g; Kw. tł. nasycone: 6.22 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1084.86 mg; Blonnik: 30.07 g; W tym cukry: 75.10 g; WW: 28.18 g; Por; Potas: 3585.46 mg; Wapń: 214.56 mg; Fosfor: 980.97 mg; Żelazo: 10.95 mg; Magnez: 233.29 mg;	Kcal: 2006.36 kcal; Białko ogółem: 105.81 g; Tłuszcz ogółem: 41.56 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g; Kw. tł. nasycone: 13.76 g; Sól: 3.84 g; Sód: 1278.07 mg; Blonnik: 24.84 g; W tym cukry: 105.24 g; WW: 28.67 g; Por; Potas: 3790.77 mg; Wapń: 657.24 mg; Fosfor: 1408.40 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 268.08 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-27 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g 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 Pyszdra 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 Pyszdra 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyszdra 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 (pszemno-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 Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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	Herbata czarna 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyszdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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
	<b>II S</b>		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g			Banan 1 szt		
	<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 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 marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 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 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 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 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 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 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	<b>P</b>	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		Kefir 150g 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-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 Salata 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 Salata 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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-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 Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-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 Salata 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 Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2462.63 kcal; Białko ogółem: 86.95 g; Tłuszcz ogółem: 83.92 g; Węglowodany ogółem: 295.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.24 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1918.11 mg; Blonnik: 27.54 g; W tym cukry: 82.58 g; WW: 29.56 g; Por: Potas: 3305.96 mg; Wapń: 1018.87 mg; Fosfor: 1114.97 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 253.97 mg;	Kcal: 2418.57 kcal; Białko ogółem: 84.89 g; Tłuszcz ogółem: 59.18 g; Węglowodany ogółem: 364.88 g; Kw. tł. nasycone: 11.78 g; Sól: 3.79 g; Sód: 1081.63 mg; Blonnik: 25.56 g; W tym cukry: 122.14 g; WW: 36.76 g; Por: Potas: 4336.47 mg; Wapń: 613.96 mg; Fosfor: 897.59 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 305.88 mg;	Kcal: 2082.40 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz ogółem: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 230.36 g; Kw. tł. nasycone: 16.99 g; Sól: 7.26 g; Sód: 1718.48 mg; Blonnik: 29.62 g; W tym cukry: 42.38 g; WW: 23.02 g; Por: Potas: 3143.46 mg; Wapń: 777.36 mg; Fosfor: 758.09 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 185.79 mg;	Kcal: 2752.20 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz ogółem: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 342.95 g; Kw. tł. nasycone: 20.21 g; Sól: 7.20 g; Sód: 1920.11 mg; Blonnik: 30.94 g; W tym cukry: 121.39 g; WW: 34.41 g; Por: Potas: 4095.96 mg; Wapń: 1030.87 mg; Fosfor: 1154.97 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 319.97 mg;	Kcal: 2734.93 kcal; Białko ogółem: 84.78 g; Tłuszcz ogółem: 69.21 g; Węglowodany ogółem: 399.60 g; Kw. tł. nasycone: 19.61 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1559.30 mg; Blonnik: 28.18 g; W tym cukry: 125.06 g; WW: 40.07 g; Por: Potas: 3315.98 mg; Wapń: 1178.10 mg; Fosfor: 1270.01 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 340.33 mg;	Kcal: 1966.61 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 2.39 g; Sód: 770.17 mg; Blonnik: 23.47 g; W tym cukry: 117.17 g; WW: 29.27 g; Por: Potas: 4001.27 mg; Wapń: 542.56 mg; Fosfor: 946.88 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 294.07 mg;	Kcal: 2201.13 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 3.50 g; Sód: 935.10 mg; Blonnik: 27.51 g; W tym cukry: 107.03 g; WW: 30.50 g; Por: Potas: 3987.40 mg; Wapń: 196.11 mg; Fosfor: 646.66 mg; Żelazo: 8.66 mg; Magnez: 261.53 mg;	Kcal: 1966.61 kcal; Białko ogółem: 78.82 g; Tłuszcz ogółem: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 290.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.71 g; Sól: 2.39 g; Sód: 770.17 mg; Blonnik: 23.47 g; W tym cukry: 117.17 g; WW: 29.27 g; Por: Potas: 4001.27 mg; Wapń: 542.56 mg; Fosfor: 946.88 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 294.07 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.		
2026-03-28 sobota	<b>Śniadanie</b>	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 maslowa 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 maslowa 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	<b>II Ś</b>	Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g				
	<b>Obiad</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 80 g Kasza bulgur 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	
	<b>P</b>	Pomarańcza 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki słonecznika 20 g			Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g		Jogurt naturalny 150g 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g
	<b>Kolacja</b>	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 Salata maslowa 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 maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata maslowa 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 Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Salata maslowa 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 Pasta z ciecierzycy 100 g Salata maslowa 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 Salata maslowa 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 Salata maslowa 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 Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
	<b>Pn</b>			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata maslowa 5 g						
	Kcal: 2031.81 kcal; Białko ogółem: 96.25 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1839.08 mg; Błonnik: 34.20 g; W tym cukry: 78.44 g; WW: 27.28 g; Por: Potas: 3363.98 mg; Wapń: 562.58 mg; Fosfor: 1147.72 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 307.06 mg;	Kcal: 2508.82 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz ogółem: 38.81 g; Węglowodany ogółem: 404.01 g; Kw. tł. nasycone: 12.51 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1124.02 mg; Błonnik: 32.66 g; W tym cukry: 103.56 g; WW: 40.65 g; Por: Potas: 4050.03 mg; Wapń: 793.23 mg; Fosfor: 1406.76 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 307.97 mg;	Kcal: 2171.38 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz ogółem: 58.28 g; Węglowodany ogółem: 249.91 g; Kw. tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 7.68 g; Sód: 1989.20 mg; Błonnik: 35.21 g; W tym cukry: 38.06 g; WW: 24.89 g; Por: Potas: 3145.83 mg; Wapń: 630.18 mg; Fosfor: 1143.06 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 311.83 mg;	Kcal: 2666.03 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz ogółem: 51.05 g; Węglowodany ogółem: 381.36 g; Kw. tł. nasycone: 14.57 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1926.91 mg; Błonnik: 39.68 g; W tym cukry: 95.57 g; WW: 38.14 g; Por: Potas: 3776.83 mg; Wapń: 802.14 mg; Fosfor: 1426.17 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 350.94 mg;	Kcal: 2457.77 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 36.72 g; Węglowodany ogółem: 378.98 g; Kw. tł. nasycone: 11.77 g; Sól: 5.21 g; Sód: 1847.11 mg; Błonnik: 40.68 g; W tym cukry: 95.01 g; WW: 37.89 g; Por: Potas: 3230.83 mg; Wapń: 795.14 mg; Fosfor: 1175.57 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 321.54 mg;	Kcal: 2133.23 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz ogółem: 37.66 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Kw. tł. nasycone: 12.27 g; Sól: 2.23 g; Sód: 851.25 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 99.42 g; WW: 32.12 g; Por: Potas: 3670.49 mg; Wapń: 731.26 mg; Fosfor: 1460.30 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 292.83 mg;	Kcal: 2061.35 kcal; Białko ogółem: 100.56 g; Tłuszcz ogółem: 36.30 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 4.70 g; Sód: 931.92 mg; Błonnik: 33.99 g; W tym cukry: 82.90 g; WW: 28.85 g; Por: Potas: 3331.33 mg; Wapń: 355.13 mg; Fosfor: 888.26 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 216.67 mg;	Kcal: 2016.58 kcal; Białko ogółem: 97.38 g; Tłuszcz ogółem: 30.57 g; Węglowodany ogółem: 319.52 g; Kw. tł. nasycone: 10.74 g; Sól: 2.14 g; Sód: 816.14 mg; Błonnik: 27.83 g; W tym cukry: 99.42 g; WW: 32.12 g; Por: Potas: 3430.25 mg; Wapń: 728.18 mg; Fosfor: 1350.03 mg; Żelazo: 9.94 mg; Magnez: 279.90 mg;		

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
<b>Sniadanie</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 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 z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Pasta z jajka z zieleniną 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-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 50 g	Jogurt naturalny 150g 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 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 (pszemno-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 50 g
<b>II ś</b>		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko gotowane 150 g
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Sos pietruszkowy b/glu 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
<b>P</b>	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
<b>Kolacja</b>	Chleb zwykły (pszemno-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 Ogórek kiszony 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 Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 (pszemno-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 (pszemno-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
<b>Pn</b>			Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g					
	Kcal: 2153.85 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1830.43 mg; Błonnik: 25.85 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 28.38 g; Por: 3820.64 mg; Wapń: 528.74 mg; Fosfor: 1061.11 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 296.84 mg;	Kcal: 2536.56 kcal; Białko ogółem: 92.01 g; Tłuszcz ogółem: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 342.96 g; Kw. tł. nasycone: 37.43 g; Sól: 5.34 g; Sód: 1622.96 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 88.07 g; WW: 34.51 g; Por: 4119.32 mg; Wapń: 541.08 mg; Fosfor: 1163.76 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 262.12 mg;	Kcal: 2380.28 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz ogółem: 74.90 g; Węglowodany ogółem: 235.68 g; Kw. tł. nasycone: 35.87 g; Sól: 7.28 g; Sód: 1846.05 mg; Błonnik: 31.37 g; W tym cukry: 53.03 g; WW: 23.56 g; Por: 4028.79 mg; Wapń: 323.95 mg; Fosfor: 856.56 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 253.84 mg;	Kcal: 2666.35 kcal; Białko ogółem: 100.00 g; Tłuszcz ogółem: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 304.21 g; Kw. tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 8.30 g; Sód: 2229.43 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 92.15 g; WW: 30.48 g; Por: 4087.64 mg; Wapń: 589.74 mg; Fosfor: 1197.61 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 309.34 mg;	Kcal: 2452.68 kcal; Białko ogółem: 67.02 g; Tłuszcz ogółem: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 315.68 g; Kw. tł. nasycone: 36.30 g; Sól: 6.15 g; Sód: 2177.55 mg; Błonnik: 31.81 g; W tym cukry: 93.51 g; WW: 31.67 g; Por: 4043.88 mg; Wapń: 620.75 mg; Fosfor: 1018.46 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 303.59 mg;	Kcal: 2106.46 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1340.70 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 25.30 g; Por: 2632.70 mg; Wapń: 226.86 mg; Fosfor: 788.44 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 174.59 mg;	Kcal: 2458.90 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz ogółem: 44.84 g; Węglowodany ogółem: 317.54 g; Kw. tł. nasycone: 35.05 g; Sól: 5.06 g; Sód: 1455.88 mg; Błonnik: 27.44 g; W tym cukry: 78.69 g; WW: 31.91 g; Por: 3710.54 mg; Wapń: 259.96 mg; Fosfor: 921.12 mg; Żelazo: 10.84 mg; Magnez: 224.92 mg;	Kcal: 2106.46 kcal; Białko ogółem: 71.27 g; Tłuszcz ogółem: 46.60 g; Węglowodany ogółem: 252.30 g; Kw. tł. nasycone: 35.22 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1340.70 mg; Błonnik: 19.95 g; W tym cukry: 75.95 g; WW: 25.30 g; Por: 2632.70 mg; Wapń: 226.86 mg; Fosfor: 788.44 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 174.59 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,*