

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-04-27 poniedziałek	Sniadanie	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 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 Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś	Banan 1 szt		Gruszka 1 szt			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 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 Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki 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 Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	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 Pomidor b/skóry 80 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 zielonego groszku 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 zielonego groszku 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 Pasta z zielonego groszku 100 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 Serek kanapkowy 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 Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g					
		Kcal: 2118.74 kcal; Białko ogółem: 80.62 g; Tłuszcz ogółem: 61.45 g; Węglowodany ogółem: 267.58 g; Kw. tł. nasycone: 17.75 g; Sól: 7.26 g; Sód: 2106.93 mg; Błonnik: 28.83 g; W tym cukry: 73.61 g; WW: 26.90 g; Por: Potas: 3620.45 mg; Wapń: 817.37 mg; Fosfor: 1236.30 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 304.50 mg;	Kcal: 2050.22 kcal; Białko ogółem: 82.16 g; Tłuszcz ogółem: 38.05 g; Węglowodany ogółem: 322.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.11 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1079.71 mg; Błonnik: 24.53 g; W tym cukry: 91.50 g; WW: 32.68 g; Por: Potas: 4547.13 mg; Wapń: 436.01 mg; Fosfor: 923.89 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 351.53 mg;	Kcal: 2095.40 kcal; Białko ogółem: 90.13 g; Tłuszcz ogółem: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 223.13 g; Kw. tł. nasycone: 23.71 g; Sól: 8.75 g; Sód: 2110.78 mg; Błonnik: 32.42 g; W tym cukry: 35.45 g; WW: 22.32 g; Por: Potas: 3586.58 mg; Wapń: 666.18 mg; Fosfor: 1220.29 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 306.69 mg;	Kcal: 2301.45 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz ogółem: 65.84 g; Węglowodany ogółem: 288.59 g; Kw. tł. nasycone: 17.92 g; Sól: 8.74 g; Sód: 2109.71 mg; Błonnik: 34.71 g; W tym cukry: 76.13 g; WW: 29.00 g; Por: Potas: 3939.35 mg; Wapń: 840.23 mg; Fosfor: 1342.98 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 330.88 mg;	Kcal: 2300.29 kcal; Białko ogółem: 74.33 g; Tłuszcz ogółem: 58.66 g; Węglowodany ogółem: 327.14 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 5.40 g; Sód: 2053.67 mg; Błonnik: 40.22 g; W tym cukry: 76.41 g; WW: 32.80 g; Por: Potas: 3618.00 mg; Wapń: 843.91 mg; Fosfor: 1134.52 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 311.00 mg;	Kcal: 1863.96 kcal; Białko ogółem: 77.81 g; Tłuszcz ogółem: 36.56 g; Węglowodany ogółem: 215.22 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 3.09 g; Sód: 1153.90 mg; Błonnik: 21.43 g; W tym cukry: 72.60 g; WW: 21.66 g; Por: Potas: 3266.59 mg; Wapń: 379.48 mg; Fosfor: 1063.65 mg; Żelazo: 7.32 mg; Magnez: 225.63 mg;	Kcal: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 87.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.13 g; Węglowodany ogółem: 268.36 g; Kw. tł. nasycone: 32.10 g; Sól: 4.99 g; Sód: 1347.38 mg; Błonnik: 26.54 g; W tym cukry: 89.89 g; WW: 27.16 g; Por: Potas: 4630.06 mg; Wapń: 341.16 mg; Fosfor: 1067.56 mg; Żelazo: 12.68 mg; Magnez: 368.39 mg;	Kcal: 1959.36 kcal; Białko ogółem: 78.79 g; Tłuszcz ogółem: 36.82 g; Węglowodany ogółem: 237.74 g; Kw. tł. nasycone: 32.92 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1152.50 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 94.17 g; WW: 24.08 g; Por: Potas: 3855.99 mg; Wapń: 371.08 mg; Fosfor: 1078.15 mg; Żelazo: 7.61 mg; Magnez: 278.03 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-04-28 wtorek	Śniadanie	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 40 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś	Wafle ryżowe 30 g	Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	
	P	Banan 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g 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 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 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 białej fasoli 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 białej fasoli 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g						
	Kcal: 2247.58 kcal; Białko ogółem: 84.47 g; Tłuszcz ogółem: 33.29 g; Węglowodany ogółem: 362.25 g; Kw. tł. nasycone: 12.12 g; Sól: 4.96 g; Sód: 1476.76 mg; Błonnik: 39.31 g; W tym cukry: 114.85 g; WW: 36.41 g; Potas: 3956.48 mg; Wapń: 773.20 mg; Fosfor: 1302.47 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 363.56 mg;	Kcal: 2042.14 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz ogółem: 40.72 g; Węglowodany ogółem: 293.11 g; Kw. tł. nasycone: 14.42 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1337.01 mg; Błonnik: 18.03 g; W tym cukry: 72.59 g; WW: 29.47 g; Potas: 3710.00 mg; Wapń: 827.66 mg; Fosfor: 1412.62 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 303.60 mg;	Kcal: 2209.36 kcal; Białko ogółem: 85.90 g; Tłuszcz ogółem: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 254.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.92 g; Sól: 6.38 g; Sód: 1407.57 mg; Błonnik: 40.38 g; W tym cukry: 34.97 g; WW: 25.52 g; Potas: 3386.79 mg; Wapń: 749.27 mg; Fosfor: 1085.65 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 254.62 mg;	Kcal: 2642.05 kcal; Białko ogółem: 103.91 g; Tłuszcz ogółem: 57.63 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.45 g; Sól: 6.79 g; Sód: 1544.18 mg; Błonnik: 43.88 g; W tym cukry: 87.06 g; WW: 33.93 g; Potas: 3862.10 mg; Wapń: 961.19 mg; Fosfor: 1438.02 mg; Żelazo: 13.08 mg; Magnez: 336.79 mg;	Kcal: 2510.98 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz ogółem: 53.30 g; Węglowodany ogółem: 337.38 g; Kw. tł. nasycone: 13.97 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1544.18 mg; Błonnik: 43.88 g; W tym cukry: 86.65 g; WW: 33.88 g; Potas: 3862.10 mg; Wapń: 961.19 mg; Fosfor: 1438.02 mg; Żelazo: 13.08 mg; Magnez: 336.79 mg;	Kcal: 1676.20 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.88 g; Sól: 2.84 g; Sód: 1027.78 mg; Błonnik: 17.00 g; W tym cukry: 69.01 g; WW: 21.91 g; Potas: 2940.80 mg; Wapń: 789.63 mg; Fosfor: 1396.04 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 260.16 mg;	Kcal: 1891.87 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Tłuszcz ogółem: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 249.61 g; Kw. tł. nasycone: 10.84 g; Sól: 4.81 g; Sód: 955.88 mg; Błonnik: 20.77 g; W tym cukry: 58.13 g; WW: 25.03 g; Potas: 3123.55 mg; Wapń: 390.03 mg; Fosfor: 1028.45 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 245.00 mg;	Kcal: 1676.20 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 36.14 g; Węglowodany ogółem: 218.75 g; Kw. tł. nasycone: 12.88 g; Sól: 2.75 g; Sód: 1027.74 mg; Błonnik: 17.00 g; W tym cukry: 69.01 g; WW: 21.91 g; Potas: 2940.80 mg; Wapń: 789.60 mg; Fosfor: 1396.03 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 259.88 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.	
2026-04-29 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata 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 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata 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 (pszenno-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 Salata 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g 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 (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 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 (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata 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 (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 Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Banan 1 szt	Grejfrut 200 g		Banan 1 szt				
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Gołąbek jarski 200 g Ryz biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Ryz biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryz biały na sypko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml	
P	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g			Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 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 Piersz delikatna z fileta 50 g Ser żółty 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 Ser żółty 50 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Piersz delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
Ph			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
	Kcal: 2069.59 kcal; Białko ogółem: 74.63 g; Tłuszcz ogółem: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 286.90 g; Kw. tł. nasycone: 11.29 g; Sól: 6.71 g; Sód: 1954.78 mg; Blonnik: 26.21 g; W tym cukry: 65.21 g; WW: 28.68 g; Por: 2935.14 mg; Wapń: 400.75 mg; Fosfor: 821.79 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 215.34 mg;	Kcal: 2659.34 kcal; Białko ogółem: 89.78 g; Tłuszcz ogółem: 49.19 g; Węglowodany ogółem: 444.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.98 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1572.19 mg; Blonnik: 31.09 g; W tym cukry: 118.83 g; WW: 44.74 g; Por: 4248.72 mg; Wapń: 621.73 mg; Fosfor: 1114.46 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 305.07 mg;	Kcal: 2023.88 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz ogółem: 52.13 g; Węglowodany ogółem: 266.89 g; Kw. tł. nasycone: 16.01 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1847.05 mg; Blonnik: 37.92 g; W tym cukry: 40.26 g; WW: 26.72 g; Por: 3415.27 mg; Wapń: 685.73 mg; Fosfor: 997.98 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 289.50 mg;	Kcal: 2891.37 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz ogółem: 65.46 g; Węglowodany ogółem: 424.83 g; Kw. tł. nasycone: 20.32 g; Sól: 9.08 g; Sód: 2309.16 mg; Blonnik: 31.05 g; W tym cukry: 117.93 g; WW: 42.58 g; Por: 3913.37 mg; Wapń: 1053.92 mg; Fosfor: 1383.55 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 331.05 mg;	Kcal: 2689.02 kcal; Białko ogółem: 77.93 g; Tłuszcz ogółem: 57.56 g; Węglowodany ogółem: 425.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.29 g; Sól: 6.39 g; Sód: 2254.04 mg; Blonnik: 33.01 g; W tym cukry: 117.72 g; WW: 42.67 g; Por: 3838.59 mg; Wapń: 1059.70 mg; Fosfor: 1386.25 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 323.81 mg;	Kcal: 2437.95 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1274.24 mg; Blonnik: 25.70 g; W tym cukry: 135.88 g; WW: 38.46 g; Por: 4196.51 mg; Wapń: 849.12 mg; Fosfor: 1342.03 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 328.75 mg;	Kcal: 2177.54 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 44.02 g; Węglowodany ogółem: 328.15 g; Kw. tł. nasycone: 9.05 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1217.29 mg; Blonnik: 31.69 g; W tym cukry: 97.00 g; WW: 33.02 g; Por: 3852.12 mg; Wapń: 204.23 mg; Fosfor: 718.46 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 253.07 mg;	Kcal: 2437.95 kcal; Białko ogółem: 95.96 g; Tłuszcz ogółem: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 381.61 g; Kw. tł. nasycone: 15.03 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1274.24 mg; Blonnik: 25.70 g; W tym cukry: 135.88 g; WW: 38.46 g; Por: 4196.51 mg; Wapń: 849.12 mg; Fosfor: 1342.03 mg; Żelazo: 9.19 mg; Magnez: 328.75 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.
2026-04-30 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Pasta twarogowa 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 zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta twarogowa 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska 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) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Bulka drożdżówka 1 szt	Gruszka 1 szt	Bulka drożdżówka 1 szt			Mus z gruszki 150 g
Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 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 pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 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 pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z dyni 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 pietruszkowy 50 ml
P	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa 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 delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka 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 Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka 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
Pri			Koktajl warzywny 200 ml					
	Kcal: 1984.76 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz ogółem: 35.30 g; Węglowodany ogółem: 282.83 g; Kw. tł. nasycone: 11.72 g; Sól: 4.55 g; Sód: 1288.46 mg; Błonnik: 31.27 g; W tym cukry: 91.61 g; WW: 28.35 g; Por: 3430.13 mg; Wapń: 630.17 mg; Fosfor: 1334.75 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 270.14 mg;	Kcal: 2323.01 kcal; Białko ogółem: 105.68 g; Tłuszcz ogółem: 39.54 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Kw. tł. nasycone: 12.81 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1498.88 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 106.25 g; WW: 36.89 g; Por: 3870.58 mg; Wapń: 668.33 mg; Fosfor: 1370.12 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 274.58 mg;	Kcal: 1893.35 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz ogółem: 30.79 g; Węglowodany ogółem: 282.34 g; Kw. tł. nasycone: 9.55 g; Sól: 4.80 g; Sód: 1009.20 mg; Błonnik: 41.14 g; W tym cukry: 74.53 g; WW: 28.15 g; Por: 3586.16 mg; Wapń: 383.79 mg; Fosfor: 1114.06 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 241.19 mg;	Kcal: 2465.37 kcal; Białko ogółem: 114.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 364.23 g; Kw. tł. nasycone: 14.76 g; Sól: 6.29 g; Sód: 1574.24 mg; Błonnik: 38.95 g; W tym cukry: 107.99 g; WW: 36.48 g; Por: 3855.03 mg; Wapń: 676.03 mg; Fosfor: 1514.43 mg; Żelazo: 11.95 mg; Magnez: 307.53 mg;	Kcal: 2335.69 kcal; Białko ogółem: 80.56 g; Tłuszcz ogółem: 45.47 g; Węglowodany ogółem: 364.28 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1496.88 mg; Błonnik: 39.43 g; W tym cukry: 107.17 g; WW: 36.48 g; Por: 3397.35 mg; Wapń: 665.64 mg; Fosfor: 1224.91 mg; Żelazo: 11.10 mg; Magnez: 274.31 mg;	Kcal: 1958.96 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1219.24 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 102.27 g; WW: 28.09 g; Por: 3469.70 mg; Wapń: 624.45 mg; Fosfor: 1349.70 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 250.44 mg;	Kcal: 1962.65 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz ogółem: 27.65 g; Węglowodany ogółem: 310.72 g; Kw. tł. nasycone: 6.51 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1039.76 mg; Błonnik: 35.38 g; W tym cukry: 100.40 g; WW: 31.09 g; Por: 3467.54 mg; Wapń: 277.85 mg; Fosfor: 859.88 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 231.71 mg;	Kcal: 1958.96 kcal; Białko ogółem: 100.98 g; Tłuszcz ogółem: 40.50 g; Węglowodany ogółem: 279.08 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 3.43 g; Sód: 1219.24 mg; Błonnik: 23.03 g; W tym cukry: 102.27 g; WW: 28.09 g; Por: 3469.70 mg; Wapń: 624.45 mg; Fosfor: 1349.70 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 250.44 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.	
2026-05-01 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 Pyszka szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyszka szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyszka szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyszka szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Pyszka szynkowa 50 g Sałata 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 (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa szpinakowa 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 marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt Sałata masłowa 5 g					
		Kcal: 2454.29 kcal; Białko ogółem: 89.63 g; Tłuszcz ogółem: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 322.93 g; Kw. tł. nasycone: 18.61 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2495.51 mg; Blonnik: 30.49 g; W tym cukry: 106.05 g; WW: 32.55 Por; Potas: 4362.52 mg; Wapń: 1089.16 mg; Fosfor: 1246.92 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 388.89 mg;	Kcal: 2273.30 kcal; Białko ogółem: 85.72 g; Tłuszcz ogółem: 45.70 g; Węglowodany ogółem: 359.80 g; Kw. tł. nasycone: 10.95 g; Sól: 3.83 g; Sód: 1102.36 mg; Blonnik: 26.76 g; W tym cukry: 120.03 g; WW: 36.32 Por; Potas: 4834.80 mg; Wapń: 665.97 mg; Fosfor: 990.26 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 348.31 mg;	Kcal: 2081.57 kcal; Białko ogółem: 87.88 g; Tłuszcz ogółem: 69.54 g; Węglowodany ogółem: 228.84 g; Kw. tł. nasycone: 17.59 g; Sól: 8.89 g; Sód: 2286.76 mg; Blonnik: 29.97 g; W tym cukry: 37.12 g; WW: 22.94 Por; Potas: 3451.59 mg; Wapń: 816.44 mg; Fosfor: 835.91 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 253.84 mg;	Kcal: 2635.80 kcal; Białko ogółem: 112.27 g; Tłuszcz ogółem: 75.28 g; Węglowodany ogółem: 336.03 g; Kw. tł. nasycone: 20.11 g; Sól: 8.73 g; Sód: 2496.59 mg; Blonnik: 31.53 g; W tym cukry: 116.82 g; WW: 33.84 Por; Potas: 4432.28 mg; Wapń: 1091.28 mg; Fosfor: 1251.60 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 390.45 mg;	Kcal: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 78.73 g; Tłuszcz ogółem: 48.30 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; Kw. tł. nasycone: 17.86 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2446.09 mg; Blonnik: 31.70 g; W tym cukry: 116.35 g; WW: 32.38 Por; Potas: 4398.48 mg; Wapń: 1086.68 mg; Fosfor: 1225.90 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 384.35 mg;	Kcal: 1881.46 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.21 g; Sól: 2.42 g; Sód: 781.42 mg; Blonnik: 24.57 g; W tym cukry: 116.63 g; WW: 29.13 Por; Potas: 4310.66 mg; Wapń: 576.89 mg; Fosfor: 1009.33 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 322.00 mg;	Kcal: 2106.73 kcal; Białko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz ogółem: 47.74 g; Węglowodany ogółem: 296.99 g; Kw. tł. nasycone: 7.76 g; Sól: 3.52 g; Sód: 947.63 mg; Blonnik: 28.71 g; W tym cukry: 103.91 g; WW: 29.97 Por; Potas: 4457.53 mg; Wapń: 226.78 mg; Fosfor: 720.53 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 301.53 mg;	Kcal: 1881.46 kcal; Białko ogółem: 79.52 g; Tłuszcz ogółem: 37.70 g; Węglowodany ogółem: 287.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.21 g; Sól: 2.42 g; Sód: 781.42 mg; Blonnik: 24.57 g; W tym cukry: 116.63 g; WW: 29.13 Por; Potas: 4310.66 mg; Wapń: 576.89 mg; Fosfor: 1009.33 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 322.00 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-05-02 sobota	Śniadanie	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 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 piastowska 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 piastowska 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 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 80 g	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 piastowska 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 80 g
	II Ś		Mus owocowy z jabłka i banana 150 g	Pomarańcza 200 g			Mus owocowy z jabłka i banana 150 g		
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/małki rozdrobniona 80 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/małki 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g 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 plasterach 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 plasterach na kanapki 70 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ph			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g					
	Kcal: 2084.29 kcal; Bialko ogółem: 85.79 g; Tłuszcz ogółem: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g; Kw. tł. nasycone: 10.78 g; Sól: 7.56 g; Sód: 1795.23 mg; Blonnik: 27.74 g; W tym cukry: 77.34 g; WW: 27.24 g; Por: Potas: 3631.85 mg; Wapń: 436.82 mg; Fosfor: 979.71 mg; Zelazo: 10.18 mg; Magnez: 297.97 mg;	Kcal: 2275.47 kcal; Bialko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz ogółem: 49.24 g; Węglowodany ogółem: 336.47 g; Kw. tł. nasycone: 12.46 g; Sól: 3.87 g; Sód: 1092.27 mg; Blonnik: 24.88 g; W tym cukry: 108.59 g; WW: 33.91 g; Por: Potas: 4320.20 mg; Wapń: 689.58 mg; Fosfor: 1298.35 mg; Zelazo: 11.20 mg; Magnez: 287.58 mg;	Kcal: 2231.03 kcal; Bialko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz ogółem: 66.38 g; Węglowodany ogółem: 260.74 g; Kw. tł. nasycone: 12.25 g; Sól: 8.20 g; Sód: 1831.07 mg; Blonnik: 32.79 g; W tym cukry: 40.43 g; WW: 26.04 g; Por: Potas: 3535.15 mg; Wapń: 324.85 mg; Fosfor: 1051.68 mg; Zelazo: 9.45 mg; Magnez: 283.74 mg;	Kcal: 2441.86 kcal; Bialko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz ogółem: 62.19 g; Węglowodany ogółem: 311.17 g; Kw. tł. nasycone: 14.87 g; Sól: 8.24 g; Sód: 1895.16 mg; Blonnik: 31.91 g; W tym cukry: 100.35 g; WW: 31.15 g; Por: Potas: 4047.00 mg; Wapń: 698.48 mg; Fosfor: 1317.76 mg; Zelazo: 11.16 mg; Magnez: 330.55 mg;	Kcal: 2184.10 kcal; Bialko ogółem: 65.82 g; Tłuszcz ogółem: 45.29 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g; Kw. tł. nasycone: 10.42 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1858.12 mg; Blonnik: 38.74 g; W tym cukry: 104.15 g; WW: 32.90 g; Por: Potas: 3791.20 mg; Wapń: 721.32 mg; Fosfor: 1113.13 mg; Zelazo: 10.58 mg; Magnez: 318.41 mg;	Kcal: 1866.19 kcal; Bialko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz ogółem: 43.75 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 2.17 g; Sód: 825.95 mg; Blonnik: 23.69 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 24.54 g; Por: Potas: 3822.68 mg; Wapń: 655.10 mg; Fosfor: 1344.67 mg; Zelazo: 9.84 mg; Magnez: 272.49 mg;	Kcal: 2161.70 kcal; Bialko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz ogółem: 48.66 g; Węglowodany ogółem: 287.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.49 g; Sól: 5.50 g; Sód: 920.97 mg; Blonnik: 27.85 g; W tym cukry: 83.53 g; WW: 28.85 g; Por: Potas: 3719.80 mg; Wapń: 302.98 mg; Fosfor: 901.22 mg; Zelazo: 9.27 mg; Magnez: 215.38 mg;	Kcal: 1749.54 kcal; Bialko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz ogółem: 36.65 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.48 g; Sól: 2.09 g; Sód: 790.84 mg; Blonnik: 23.69 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 24.54 g; Por: Potas: 3582.44 mg; Wapń: 652.02 mg; Fosfor: 1234.41 mg; Zelazo: 9.28 mg; Magnez: 259.55 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.	
2026-05-03 niedziela	Śniadanie	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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Sałata 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	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 jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku 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 Sałata 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 Sałata 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) 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II Ś	Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko gotowane 150 g	
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotletki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml	
P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl warzywny 200 ml		Ciasto drożdżowe 80 g				
Kolacja	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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Serek kanapkowy 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	
Pn			Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g						
	Kcal: 2205.40 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz ogółem: 53.72 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.05 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1326.45 mg; Błonnik: 28.59 g; W tym cukry: 76.57 g; WW: 30.08 g; Por.; Potas: 3849.18 mg; Wapń: 524.91 mg; Fosfor: 1120.25 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 277.65 mg;	Kcal: 2369.22 kcal; Białko ogółem: 98.07 g; Tłuszcz ogółem: 34.93 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; Kw. tł. nasycone: 34.02 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1562.94 mg; Błonnik: 22.86 g; W tym cukry: 84.31 g; WW: 32.64 g; Por.; Potas: 4325.82 mg; Wapń: 632.01 mg; Fosfor: 1184.93 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 334.33 mg;	Kcal: 2159.67 kcal; Białko ogółem: 82.61 g; Tłuszcz ogółem: 47.24 g; Węglowodany ogółem: 242.22 g; Kw. tł. nasycone: 30.98 g; Sól: 5.63 g; Sód: 1292.58 mg; Błonnik: 33.66 g; W tym cukry: 55.00 g; WW: 24.22 g; Por.; Potas: 4141.99 mg; Wapń: 305.39 mg; Fosfor: 907.84 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 235.39 mg;	Kcal: 2682.40 kcal; Białko ogółem: 101.85 g; Tłuszcz ogółem: 59.12 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g; Kw. tł. nasycone: 37.00 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1725.45 mg; Błonnik: 31.59 g; W tym cukry: 93.47 g; WW: 32.18 g; Por.; Potas: 4116.18 mg; Wapń: 585.91 mg; Fosfor: 1256.75 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 290.15 mg;	Kcal: 2651.58 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz ogółem: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 343.93 g; Kw. tł. nasycone: 36.90 g; Sól: 4.75 g; Sód: 1674.42 mg; Błonnik: 36.27 g; W tym cukry: 93.48 g; WW: 34.41 g; Por.; Potas: 3795.61 mg; Wapń: 591.91 mg; Fosfor: 1042.07 mg; Żelazo: 10.18 mg; Magnez: 261.65 mg;	Kcal: 1958.19 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.85 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1270.36 mg; Błonnik: 21.04 g; W tym cukry: 75.68 g; WW: 24.21 g; Por.; Potas: 2920.52 mg; Wapń: 253.75 mg; Fosfor: 843.32 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 196.31 mg;	Kcal: 2291.56 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 32.19 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; Kw. tł. nasycone: 31.64 g; Sól: 4.85 g; Sód: 1395.86 mg; Błonnik: 28.71 g; W tym cukry: 74.93 g; WW: 30.05 g; Por.; Potas: 3917.04 mg; Wapń: 350.89 mg; Fosfor: 942.29 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 297.13 mg;	Kcal: 1958.19 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz ogółem: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g; Kw. tł. nasycone: 31.85 g; Sól: 3.68 g; Sód: 1270.32 mg; Błonnik: 21.04 g; W tym cukry: 75.68 g; WW: 24.21 g; Por.; Potas: 2920.52 mg; Wapń: 253.72 mg; Fosfor: 843.31 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 196.02 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.	
2026-05-04 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manna 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manna 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 dębowa wieprzowa 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manna 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manna 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manna 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 Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą manna 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 Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II S		Biszkopty 30 g	Gruszka 1 szt			Biszkopty 30 g		
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jęczmyczny pieczony 100 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g	Zupa krem z brokuła 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Galaretką owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galaretką owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galaretką owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 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 Krakowska z indyka 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-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 twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata 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 Pasta z twarogu i buraka 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 Krakowska z indyka 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 Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
En	Sok warzywny 300ml 1 szt								
	Kcal: 2118.06 kcal; Białko ogółem: 90.93 g; Tłuszcz ogółem: 44.16 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 6.67 g; Sód: 1927.53 mg; Blonnik: 32.01 g; W tym cukry: 84.34 g; WW: 29.88 g; Por: Potas: 3722.68 mg; Wapń: 665.53 mg; Fosfor: 1493.06 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 435.85 mg;	Kcal: 2195.56 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz ogółem: 44.45 g; Węglowodany ogółem: 302.64 g; Kw. tł. nasycone: 12.01 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1242.71 mg; Blonnik: 22.18 g; W tym cukry: 67.76 g; WW: 30.46 g; Por: Potas: 3723.16 mg; Wapń: 592.58 mg; Fosfor: 1475.24 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 372.80 mg;	Kcal: 1987.16 kcal; Białko ogółem: 96.07 g; Tłuszcz ogółem: 44.65 g; Węglowodany ogółem: 263.31 g; Kw. tł. nasycone: 9.99 g; Sól: 8.37 g; Sód: 1881.46 mg; Blonnik: 34.61 g; W tym cukry: 64.76 g; WW: 26.31 g; Por: Potas: 3929.07 mg; Wapń: 450.29 mg; Fosfor: 1245.72 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 381.13 mg;	Kcal: 2394.28 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz ogółem: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 323.43 g; Kw. tł. nasycone: 13.03 g; Sól: 8.72 g; Sód: 1974.94 mg; Blonnik: 35.96 g; W tym cukry: 90.66 g; WW: 32.45 g; Por: Potas: 3881.98 mg; Wapń: 687.37 mg; Fosfor: 1582.16 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 443.27 mg;	Kcal: 2231.36 kcal; Białko ogółem: 79.74 g; Tłuszcz ogółem: 46.41 g; Węglowodany ogółem: 332.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.20 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1862.28 mg; Blonnik: 39.52 g; W tym cukry: 107.39 g; WW: 33.27 g; Por: Potas: 3796.71 mg; Wapń: 740.13 mg; Fosfor: 1339.05 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 431.47 mg;	Kcal: 1775.51 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz ogółem: 41.04 g; Węglowodany ogółem: 237.07 g; Kw. tł. nasycone: 11.76 g; Sól: 2.64 g; Sód: 917.08 mg; Blonnik: 20.77 g; W tym cukry: 80.23 g; WW: 23.81 g; Por: Potas: 3402.09 mg; Wapń: 536.19 mg; Fosfor: 1358.42 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 302.26 mg;	Kcal: 1968.50 kcal; Białko ogółem: 89.15 g; Tłuszcz ogółem: 42.21 g; Węglowodany ogółem: 241.24 g; Kw. tł. nasycone: 7.16 g; Sól: 6.01 g; Sód: 1048.09 mg; Blonnik: 23.13 g; W tym cukry: 50.21 g; WW: 24.19 g; Por: Potas: 3174.03 mg; Wapń: 172.12 mg; Fosfor: 1103.20 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 337.48 mg;	Kcal: 1787.61 kcal; Białko ogółem: 95.94 g; Tłuszcz ogółem: 41.99 g; Węglowodany ogółem: 212.59 g; Kw. tł. nasycone: 11.69 g; Sól: 2.73 g; Sód: 913.68 mg; Blonnik: 17.83 g; W tym cukry: 63.40 g; WW: 21.43 g; Por: Potas: 3201.49 mg; Wapń: 515.79 mg; Fosfor: 1332.92 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 288.66 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.
Śniadanie	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 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 Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 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 Pyzdra szynkowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z zacierką 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II S		Banan 1 szt	Jabłko 150 g			Banan 1 szt	
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryż brązowy na sypko 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 100 g
	P	Banan 1 szt	Kefir 150g 1 szt					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml 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 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 Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn		Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt					
	Kcal: 2447.93 kcal; Białko ogółem: 82.07 g; Tłuszcz ogółem: 42.88 g; Węglowodany ogółem: 393.39 g; Kw. tł. nasycone: 15.04 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1576.95 mg; Błonnik: 33.97 g; W tym cukry: 110.91 g; WW: 39.52 Por; Potas: 3579.82 mg; Wapń: 1017.82 mg; Fosfor: 1144.67 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 327.22 mg;	Kcal: 2388.89 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 412.61 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 4.88 g; Sód: 1032.67 mg; Błonnik: 25.57 g; W tym cukry: 108.72 g; WW: 41.54 Por; Potas: 3787.19 mg; Wapń: 798.13 mg; Fosfor: 982.58 mg; Żelazo: 11.94 mg; Magnez: 311.29 mg;	Kcal: 2212.59 kcal; Białko ogółem: 100.06 g; Tłuszcz ogółem: 53.80 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.21 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1576.67 mg; Błonnik: 41.49 g; W tym cukry: 47.77 g; WW: 29.05 Por; Potas: 3303.25 mg; Wapń: 807.81 mg; Fosfor: 1347.15 mg; Żelazo: 10.09 mg; Magnez: 302.21 mg;	Kcal: 2569.00 kcal; Białko ogółem: 105.52 g; Tłuszcz ogółem: 49.40 g; Węglowodany ogółem: 388.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.93 g; Sól: 6.36 g; Sód: 1637.73 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 95.43 g; WW: 38.84 Por; Potas: 3492.72 mg; Wapń: 1189.18 mg; Fosfor: 1335.85 mg; Żelazo: 13.54 mg; Magnez: 307.11 mg;	Kcal: 2437.93 kcal; Białko ogółem: 83.08 g; Tłuszcz ogółem: 45.07 g; Węglowodany ogółem: 387.35 g; Kw. tł. nasycone: 16.45 g; Sól: 4.37 g; Sód: 1637.73 mg; Błonnik: 39.45 g; W tym cukry: 95.02 g; WW: 38.79 Por; Potas: 3492.72 mg; Wapń: 1189.18 mg; Fosfor: 1335.85 mg; Żelazo: 13.54 mg; Magnez: 307.11 mg;	Kcal: 2203.12 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz ogółem: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 2.65 g; Sód: 944.26 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 35.77 Por; Potas: 3866.55 mg; Wapń: 730.94 mg; Fosfor: 1209.98 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 333.32 mg;	Kcal: 2099.04 kcal; Białko ogółem: 88.87 g; Tłuszcz ogółem: 30.95 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; Kw. tł. nasycone: 8.60 g; Sól: 5.08 g; Sód: 989.34 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 97.01 g; WW: 32.44 Por; Potas: 3572.14 mg; Wapń: 406.03 mg; Fosfor: 978.28 mg; Żelazo: 8.75 mg; Magnez: 261.52 mg;	Kcal: 2203.12 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz ogółem: 33.97 g; Węglowodany ogółem: 355.05 g; Kw. tł. nasycone: 9.77 g; Sól: 2.65 g; Sód: 944.26 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 108.36 g; WW: 35.77 Por; Potas: 3866.55 mg; Wapń: 730.94 mg; Fosfor: 1209.98 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 333.32 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Krakowska z indyka 50 g Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g
II ś		Wafle ryżowe 30 g		Pomarańcza 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 100 g Marchewka duszona 100 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Marchewka duszona 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 100 g Marchewka duszona 100 g
P	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g 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 Twarożek z koperkiem 100 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 piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 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 Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
	Kcal: 2372.46 kcal; Białko ogółem: 108.77 g; Tłuszcz ogółem: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 318.33 g; Kw. tł. nasycone: 15.98 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1264.95 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 77.99 g; WW: 31.85 g; Por: Potas: 4007.04 mg; Wapń: 824.29 mg; Fosfor: 1315.76 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 279.28 mg;	Kcal: 2549.68 kcal; Białko ogółem: 117.99 g; Tłuszcz ogółem: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 336.56 g; Kw. tł. nasycone: 19.21 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1221.08 mg; Błonnik: 27.28 g; W tym cukry: 89.70 g; WW: 33.80 g; Por: Potas: 4375.54 mg; Wapń: 682.45 mg; Fosfor: 1267.72 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 261.02 mg;	Kcal: 2188.86 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz ogółem: 49.63 g; Węglowodany ogółem: 281.23 g; Kw. tł. nasycone: 12.29 g; Sól: 7.21 g; Sód: 1182.20 mg; Błonnik: 39.77 g; W tym cukry: 46.14 g; WW: 28.15 g; Por: Potas: 4313.54 mg; Wapń: 454.01 mg; Fosfor: 1174.28 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 299.31 mg;	Kcal: 2580.90 kcal; Białko ogółem: 127.26 g; Tłuszcz ogółem: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 342.72 g; Kw. tł. nasycone: 16.44 g; Sól: 7.49 g; Sód: 1270.95 mg; Błonnik: 37.71 g; W tym cukry: 96.01 g; WW: 34.26 g; Por: Potas: 4373.04 mg; Wapń: 890.29 mg; Fosfor: 1361.76 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 303.28 mg;	Kcal: 2351.39 kcal; Białko ogółem: 83.57 g; Tłuszcz ogółem: 49.51 g; Węglowodany ogółem: 348.18 g; Kw. tł. nasycone: 13.45 g; Sól: 4.21 g; Sód: 1244.47 mg; Błonnik: 40.27 g; W tym cukry: 96.17 g; WW: 34.81 g; Por: Potas: 4051.48 mg; Wapń: 919.32 mg; Fosfor: 1169.72 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 291.39 mg;	Kcal: 1729.07 kcal; Białko ogółem: 75.67 g; Tłuszcz ogółem: 40.82 g; Węglowodany ogółem: 244.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.09 g; Sól: 2.24 g; Sód: 779.51 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 73.58 g; WW: 24.60 g; Por: Potas: 2906.38 mg; Wapń: 383.62 mg; Fosfor: 910.02 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 176.91 mg;	Kcal: 2513.46 kcal; Białko ogółem: 113.86 g; Tłuszcz ogółem: 69.22 g; Węglowodany ogółem: 299.05 g; Kw. tł. nasycone: 15.97 g; Sól: 5.17 g; Sód: 1027.93 mg; Błonnik: 29.69 g; W tym cukry: 73.73 g; WW: 30.00 g; Por: Potas: 3877.09 mg; Wapń: 251.95 mg; Fosfor: 964.16 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 221.72 mg;	Kcal: 1715.81 kcal; Białko ogółem: 79.39 g; Tłuszcz ogółem: 37.55 g; Węglowodany ogółem: 245.11 g; Kw. tł. nasycone: 11.42 g; Sól: 2.48 g; Sód: 755.57 mg; Błonnik: 21.85 g; W tym cukry: 73.58 g; WW: 24.56 g; Por: Potas: 2742.58 mg; Wapń: 381.52 mg; Fosfor: 834.84 mg; Żelazo: 7.37 mg; Magnez: 168.09 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.	
2026-05-07 czwartek	Śniadanie	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 zielonogórska 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z białej fasoli 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska 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 (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska 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 (pszemno-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 (pszemno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczeki 50 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 (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 100 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczeki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Mus z gruszki 150 g		Gruszka 1 szt			Mus z gruszki 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 bulgur 180 g Buraczki gotowane 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 bulgur 180 g Buraczki gotowane 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 bulgur 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalfior, brokuł, marchew) 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 bulgur 180 g Buraczki gotowane 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 bulgur 180 g Buraczki gotowane 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 bulgur 100 g Buraczki gotowane 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 bulgur 180 g Buraczki gotowane 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 bulgur 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200g	Jabłko 1 szt			Owsianka z owocami i jogurtem 200g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata 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 Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka 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 (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Salata masłowa 10 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g					
		Kcal: 2176.67 kcal; Białko ogółem: 93.83 g; Tłuszcz ogółem: 50.48 g; Węglowodany ogółem: 292.99 g; Kw. tł. nasycone: 16.38 g; Sól: 5.55 g; Sód: 1653.60 mg; Blonnik: 29.16 g; W tym cukry: 75.77 g; WW: 29.45 g; Por: Potas: 4060.41 mg; Wapń: 924.00 mg; Fosfor: 1419.63 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 328.53 mg;	Kcal: 1952.81 kcal; Białko ogółem: 89.73 g; Tłuszcz ogółem: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 319.01 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1083.68 mg; Blonnik: 24.47 g; W tym cukry: 88.71 g; WW: 32.02 g; Por: Potas: 4111.80 mg; Wapń: 492.29 mg; Fosfor: 1085.93 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 297.03 mg;	Kcal: 2063.97 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz ogółem: 32.16 g; Węglowodany ogółem: 257.29 g; Kw. tł. nasycone: 12.23 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1411.24 mg; Blonnik: 37.05 g; W tym cukry: 53.62 g; WW: 25.82 g; Por: Potas: 3459.67 mg; Wapń: 629.06 mg; Fosfor: 1031.43 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 223.73 mg;	Kcal: 2570.27 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz ogółem: 52.00 g; Węglowodany ogółem: 326.17 g; Kw. tł. nasycone: 16.60 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1657.78 mg; Blonnik: 37.71 g; W tym cukry: 92.97 g; WW: 32.75 g; Por: Potas: 4274.91 mg; Wapń: 948.26 mg; Fosfor: 1446.81 mg; Żelazo: 12.51 mg; Magnez: 343.52 mg;	Kcal: 2497.18 kcal; Białko ogółem: 82.34 g; Tłuszcz ogółem: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; Kw. tł. nasycone: 15.76 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1605.39 mg; Blonnik: 42.81 g; W tym cukry: 92.06 g; WW: 33.06 g; Por: Potas: 3893.49 mg; Wapń: 939.11 mg; Fosfor: 1190.88 mg; Żelazo: 11.79 mg; Magnez: 305.57 mg;	Kcal: 1901.88 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.03 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1063.16 mg; Blonnik: 26.59 g; W tym cukry: 94.00 g; WW: 27.78 g; Por: Potas: 3640.49 mg; Wapń: 585.86 mg; Fosfor: 1423.54 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 300.44 mg;	Kcal: 1827.03 kcal; Białko ogółem: 84.77 g; Tłuszcz ogółem: 25.06 g; Węglowodany ogółem: 271.24 g; Kw. tł. nasycone: 7.96 g; Sól: 3.42 g; Sód: 767.50 mg; Blonnik: 28.46 g; W tym cukry: 80.73 g; WW: 27.21 g; Por: Potas: 3749.22 mg; Wapń: 297.07 mg; Fosfor: 1026.09 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 256.53 mg;	Kcal: 1901.88 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz ogółem: 32.03 g; Węglowodany ogółem: 276.86 g; Kw. tł. nasycone: 11.03 g; Sól: 3.08 g; Sód: 1063.16 mg; Blonnik: 26.59 g; W tym cukry: 94.00 g; WW: 27.78 g; Por: Potas: 3640.49 mg; Wapń: 585.86 mg; Fosfor: 1423.54 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 300.44 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.	
2026-05-08 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 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	Kawa zbożowa b/ml 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 Pyzdra szynkowa 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 Pyzdra szynkowa 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 Bułka pszenna krojona 20 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 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 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S		Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 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 kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 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 krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Sos koperkowy 50 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt Pestki dyni 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 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 Pasta z twarogu i buraka 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 twarogu i buraka 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 twarogu i buraka 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 Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ń			Sok warzywny 300ml 1 szt					
	Kcal: 2290.61 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz ogółem: 66.04 g; Węglowodany ogółem: 298.80 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 7.96 g; Sód: 2490.67 mg; Błonnik: 29.52 g; W tym cukry: 78.36 g; WW: 29.87 g; Por: Potas: 3395.89 mg; Wapń: 574.16 mg; Fosfor: 842.62 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 267.27 mg;	Kcal: 2355.18 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz ogółem: 50.30 g; Węglowodany ogółem: 374.35 g; Kw. tł. nasycone: 9.81 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1572.76 mg; Błonnik: 28.57 g; W tym cukry: 124.09 g; WW: 37.74 g; Por: Potas: 4728.22 mg; Wapń: 567.74 mg; Fosfor: 906.38 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 316.25 mg;	Kcal: 2200.90 kcal; Białko ogółem: 108.09 g; Tłuszcz ogółem: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 265.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.64 g; Sól: 7.79 g; Sód: 2074.19 mg; Błonnik: 35.28 g; W tym cukry: 41.61 g; WW: 26.60 g; Por: Potas: 4020.03 mg; Wapń: 406.11 mg; Fosfor: 1192.25 mg; Żelazo: 12.62 mg; Magnez: 403.61 mg;	Kcal: 2715.00 kcal; Białko ogółem: 115.87 g; Tłuszcz ogółem: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 357.84 g; Kw. tł. nasycone: 15.30 g; Sól: 9.05 g; Sód: 2582.75 mg; Błonnik: 34.68 g; W tym cukry: 125.80 g; WW: 35.96 g; Por: Potas: 4588.59 mg; Wapń: 722.42 mg; Fosfor: 1145.93 mg; Żelazo: 11.23 mg; Magnez: 357.35 mg;	Kcal: 2455.13 kcal; Białko ogółem: 85.09 g; Tłuszcz ogółem: 56.02 g; Węglowodany ogółem: 347.89 g; Kw. tł. nasycone: 14.22 g; Sól: 7.19 g; Sód: 2548.73 mg; Błonnik: 36.30 g; W tym cukry: 128.24 g; WW: 34.95 g; Por: Potas: 4738.84 mg; Wapń: 731.66 mg; Fosfor: 1142.59 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 362.86 mg;	Kcal: 1948.30 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.25 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1179.47 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 124.15 g; WW: 31.06 g; Por: Potas: 4347.23 mg; Wapń: 580.76 mg; Fosfor: 942.06 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 291.49 mg;	Kcal: 2259.56 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz ogółem: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 306.23 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 4.74 g; Sód: 890.05 mg; Błonnik: 30.85 g; W tym cukry: 116.33 g; WW: 30.83 g; Por: Potas: 4431.67 mg; Wapń: 373.57 mg; Fosfor: 735.02 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 292.44 mg;	Kcal: 1948.30 kcal; Białko ogółem: 75.00 g; Tłuszcz ogółem: 38.74 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.25 g; Sól: 3.31 g; Sód: 1179.47 mg; Błonnik: 27.35 g; W tym cukry: 124.15 g; WW: 31.06 g; Por: Potas: 4347.23 mg; Wapń: 580.76 mg; Fosfor: 942.06 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 291.49 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.
Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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 jaglaną 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 80 g Serek kanapkowy 100 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 dębowa 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 (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 dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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 jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 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 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II S	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 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 Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dyńa duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kasza jęczmienna 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 Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g Dyńa 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 Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dyńa 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 Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 100 g Dyńa duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Jabłko 1 szt	Kefir 150g 1 szt					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatkowa 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka delikatkowa drobiowa 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 Szynka delikatkowa drobiowa 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 paseczki 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 delikatkowa drobiowa 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 paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
	Kcal: 2273.43 kcal; Białko ogółem: 83.65 g; Tłuszcz ogółem: 39.57 g; Węglowodany ogółem: 284.83 g; Kw. tł. nasycone: 38.80 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1951.28 mg; Błonnik: 30.68 g; W tym cukry: 82.70 g; WW: 28.54 g; Por: Potas: 3294.91 mg; Wapń: 817.17 mg; Fosfor: 1404.05 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 270.05 mg;	Kcal: 2361.03 kcal; Białko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz ogółem: 34.60 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Kw. tł. nasycone: 35.55 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1528.33 mg; Błonnik: 26.54 g; W tym cukry: 92.95 g; WW: 33.12 g; Por: Potas: 3899.34 mg; Wapń: 848.39 mg; Fosfor: 1362.07 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 279.59 mg;	Kcal: 2229.79 kcal; Białko ogółem: 98.89 g; Tłuszcz ogółem: 43.34 g; Węglowodany ogółem: 249.02 g; Kw. tł. nasycone: 40.51 g; Sól: 7.86 g; Sód: 1791.10 mg; Błonnik: 34.16 g; W tym cukry: 50.23 g; WW: 24.90 g; Por: Potas: 3192.31 mg; Wapń: 804.61 mg; Fosfor: 1216.89 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 214.35 mg;	Kcal: 2571.18 kcal; Białko ogółem: 113.04 g; Tłuszcz ogółem: 49.42 g; Węglowodany ogółem: 307.45 g; Kw. tł. nasycone: 44.18 g; Sól: 8.05 g; Sód: 2091.03 mg; Błonnik: 31.11 g; W tym cukry: 99.61 g; WW: 30.80 g; Por: Potas: 3755.66 mg; Wapń: 1216.67 mg; Fosfor: 1693.21 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 308.05 mg;	Kcal: 2287.16 kcal; Białko ogółem: 67.92 g; Tłuszcz ogółem: 36.76 g; Węglowodany ogółem: 310.07 g; Kw. tł. nasycone: 38.87 g; Sól: 5.44 g; Sód: 2087.56 mg; Błonnik: 35.97 g; W tym cukry: 92.30 g; WW: 31.06 g; Por: Potas: 3339.42 mg; Wapń: 992.27 mg; Fosfor: 1376.60 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 277.39 mg;	Kcal: 1893.66 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.33 g; Sól: 3.04 g; Sód: 1152.28 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 84.30 g; WW: 23.61 g; Por: Potas: 3055.50 mg; Wapń: 541.68 mg; Fosfor: 1184.20 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 236.00 mg;	Kcal: 2078.13 kcal; Białko ogółem: 81.80 g; Tłuszcz ogółem: 30.05 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; Kw. tł. nasycone: 32.61 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1126.33 mg; Błonnik: 29.52 g; W tym cukry: 78.45 g; WW: 25.89 g; Por: Potas: 3328.34 mg; Wapń: 449.69 mg; Fosfor: 977.70 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 211.89 mg;	Kcal: 1893.66 kcal; Białko ogółem: 83.91 g; Tłuszcz ogółem: 29.30 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.33 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1152.28 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 84.30 g; WW: 23.61 g; Por: Potas: 3055.50 mg; Wapń: 541.67 mg; Fosfor: 1184.20 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 235.97 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.	
2026-05-10 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 100g 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 Rzodkiewka czerwona 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 Rzodkiewka czerwona 80 g Majonez 10g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Rzodkiewka czerwona starta 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś	Mus z gruszki 150 g		Pomarańcza 150 g		Mus z gruszki 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 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 Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos ziołowy 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Szynka delikatesowa 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 delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka 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 delikatesowa 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g						
	Kcal: 2135.67 kcal; Białko ogółem: 81.72 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g; Kw. tł. nasycone: 10.82 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1301.46 mg; Błonnik: 26.93 g; W tym cukry: 60.67 g; WW: 29.39 g; Por: Potas: 2979.52 mg; Wapń: 245.76 mg; Fosfor: 802.10 mg; Żelazo: 8.32 mg; Magnez: 205.05 mg;	Kcal: 2188.22 kcal; Białko ogółem: 85.35 g; Tłuszcz ogółem: 43.74 g; Węglowodany ogółem: 339.84 g; Kw. tł. nasycone: 9.90 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1159.30 mg; Błonnik: 22.92 g; W tym cukry: 81.53 g; WW: 34.09 g; Por: Potas: 3375.11 mg; Wapń: 234.19 mg; Fosfor: 770.43 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 206.67 mg;	Kcal: 2185.30 kcal; Białko ogółem: 94.59 g; Tłuszcz ogółem: 66.17 g; Węglowodany ogółem: 254.96 g; Kw. tł. nasycone: 13.71 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1434.49 mg; Błonnik: 34.81 g; W tym cukry: 46.91 g; WW: 25.29 g; Por: Potas: 3530.75 mg; Wapń: 553.25 mg; Fosfor: 979.22 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 234.33 mg;	Kcal: 2347.78 kcal; Białko ogółem: 95.67 g; Tłuszcz ogółem: 53.22 g; Węglowodany ogółem: 327.61 g; Kw. tł. nasycone: 11.01 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1308.74 mg; Błonnik: 35.66 g; W tym cukry: 76.50 g; WW: 32.66 g; Por: Potas: 3572.92 mg; Wapń: 318.12 mg; Fosfor: 943.28 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 249.43 mg;	Kcal: 2283.60 kcal; Białko ogółem: 62.19 g; Tłuszcz ogółem: 51.99 g; Węglowodany ogółem: 348.26 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 3.98 g; Sód: 1228.74 mg; Błonnik: 39.00 g; W tym cukry: 74.38 g; WW: 34.73 g; Por: Potas: 3025.12 mg; Wapń: 305.07 mg; Fosfor: 655.98 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 213.07 mg;	Kcal: 1770.06 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 246.85 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 2.75 g; Sód: 864.06 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 76.72 g; WW: 24.68 g; Por: Potas: 2797.27 mg; Wapń: 212.44 mg; Fosfor: 793.16 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 181.41 mg;	Kcal: 2177.45 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 47.32 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Kw. tł. nasycone: 10.36 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1022.10 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 84.97 g; WW: 30.21 g; Por: Potas: 3373.51 mg; Wapń: 230.59 mg; Fosfor: 769.63 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 212.67 mg;	Kcal: 1770.06 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz ogółem: 42.32 g; Węglowodany ogółem: 246.85 g; Kw. tł. nasycone: 10.13 g; Sól: 2.75 g; Sód: 864.06 mg; Błonnik: 20.71 g; W tym cukry: 76.72 g; WW: 24.68 g; Por: Potas: 2797.27 mg; Wapń: 212.44 mg; Fosfor: 793.16 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 181.41 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,