

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-02 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 5 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Salata masłowa 5 g
	II ś		Banan 1 szt	Gruszka 1 szt				Banan 1 szt	
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z brokuła b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa krem z brokuła 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g	Zupa grysikowa b/ml 300 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinaż duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 250 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 200 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Serek kanapkowy 30 g (MLE)					
		Kcal: 2045.51 kcal; Białko ogółem: 82.81 g; Tłuszcz ogółem: 49.83 g; Węglowodany ogółem: 273.80 g; Kw. tł. nasycone: 15.55 g; Sól: 5.74 g; Sód: 1501.27 mg; Błonnik: 29.55 g; W tym cukry: 76.18 g; WW: 27.52 Por; Potas: 3833.26 mg; Wapń: 826.49 mg; Fosfor: 1208.80 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 280.77 mg;	Kcal: 2035.90 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz ogółem: 26.50 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g; Kw. tł. nasycone: 6.98 g; Sól: 5.83 g; Sód: 988.45 mg; Błonnik: 22.07 g; W tym cukry: 89.42 g; WW: 34.54 Por; Potas: 4244.33 mg; Wapń: 419.93 mg; Fosfor: 839.55 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 328.49 mg;	Kcal: 2025.31 kcal; Białko ogółem: 92.55 g; Tłuszcz ogółem: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 229.69 g; Kw. tł. nasycone: 21.57 g; Sól: 7.24 g; Sód: 1507.92 mg; Błonnik: 33.15 g; W tym cukry: 38.35 g; WW: 22.98 Por; Potas: 3808.79 mg; Wapń: 682.64 mg; Fosfor: 1198.92 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 283.76 mg;	Kcal: 2228.22 kcal; Białko ogółem: 99.50 g; Tłuszcz ogółem: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 294.81 g; Kw. tł. nasycone: 15.71 g; Sól: 7.23 g; Sód: 1504.05 mg; Błonnik: 35.44 g; W tym cukry: 78.70 g; WW: 29.62 Por; Potas: 4152.16 mg; Wapń: 849.35 mg; Fosfor: 1315.48 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 307.15 mg;	Kcal: 2303.31 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz ogółem: 58.68 g; Węglowodany ogółem: 328.04 g; Kw. tł. nasycone: 13.75 g; Sól: 4.00 g; Sód: 1495.38 mg; Błonnik: 40.55 g; W tym cukry: 77.59 g; WW: 32.89 Por; Potas: 3713.87 mg; Wapń: 843.35 mg; Fosfor: 1140.89 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 286.99 mg;	Kcal: 1826.41 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz ogółem: 24.97 g; Węglowodany ogółem: 228.97 g; Kw. tł. nasycone: 30.60 g; Sól: 2.89 g; Sód: 1079.10 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 71.83 g; WW: 23.03 Por; Potas: 3121.19 mg; Wapń: 373.06 mg; Fosfor: 998.23 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 211.33 mg;	Kcal: 2167.28 kcal; Białko ogółem: 88.28 g; Tłuszcz ogółem: 29.40 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; Kw. tł. nasycone: 29.94 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1250.93 mg; Błonnik: 23.21 g; W tym cukry: 87.52 g; WW: 27.64 Por; Potas: 4169.36 mg; Wapń: 320.07 mg; Fosfor: 955.07 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 336.38 mg;	Kcal: 1921.81 kcal; Białko ogółem: 81.20 g; Tłuszcz ogółem: 25.23 g; Węglowodany ogółem: 251.49 g; Kw. tł. nasycone: 30.78 g; Sól: 2.88 g; Sód: 1077.70 mg; Błonnik: 19.86 g; W tym cukry: 93.40 g; WW: 25.45 Por; Potas: 3710.59 mg; Wapń: 364.66 mg; Fosfor: 1012.73 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 263.70 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-03 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Masło sztukowe 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Masło sztukowe 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 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 (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Kukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)		Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Kukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Kukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze rozdrobniony 100 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml Kukinia na ciepło z pomidorami 100 g
	P	Kefir 150g 1 szt (MLE)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)					
	Kcal: 2057.16 kcal; Białko ogółem: 86.68 g; Tłuszcz ogółem: 36.13 g; Węglowodany ogółem: 303.61 g; Kw. tł. nasycone: 13.57 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1478.33 mg; Błonnik: 38.89 g; W tym cukry: 83.53 g; WW: 30.42 Por; Potas: 2904.58 mg; Wapń: 899.33 mg; Fosfor: 1226.65 mg; Zelazo: 10.40 mg; Magnez: 277.62 mg;	Kcal: 2083.03 kcal; Białko ogółem: 109.58 g; Tłuszcz ogółem: 39.68 g; Węglowodany ogółem: 295.48 g; Kw. tł. nasycone: 13.28 g; Sól: 4.34 g; Sód: 1323.24 mg; Błonnik: 22.97 g; W tym cukry: 73.49 g; WW: 29.62 Por; Potas: 2803.01 mg; Wapń: 810.01 mg; Fosfor: 1345.36 mg; Zelazo: 9.28 mg; Magnez: 272.44 mg;	Kcal: 2248.22 kcal; Białko ogółem: 89.13 g; Tłuszcz ogółem: 54.76 g; Węglowodany ogółem: 255.06 g; Kw. tł. nasycone: 15.20 g; Sól: 6.20 g; Sód: 1363.28 mg; Błonnik: 42.48 g; W tym cukry: 36.46 g; WW: 25.54 Por; Potas: 2753.05 mg; Wapń: 746.16 mg; Fosfor: 981.03 mg; Zelazo: 9.60 mg; Magnez: 222.53 mg;	Kcal: 2570.63 kcal; Białko ogółem: 103.01 g; Tłuszcz ogółem: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 319.40 g; Kw. tł. nasycone: 15.35 g; Sól: 6.58 g; Sód: 1490.75 mg; Błonnik: 46.85 g; W tym cukry: 87.99 g; WW: 32.05 Por; Potas: 3417.20 mg; Wapń: 944.82 mg; Fosfor: 1291.20 mg; Zelazo: 11.55 mg; Magnez: 301.84 mg;	Kcal: 2439.56 kcal; Białko ogółem: 80.57 g; Tłuszcz ogółem: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 318.69 g; Kw. tł. nasycone: 13.87 g; Sól: 4.60 g; Sód: 1490.75 mg; Błonnik: 46.85 g; W tym cukry: 87.58 g; WW: 32.00 Por; Potas: 3417.20 mg; Wapń: 944.82 mg; Fosfor: 1291.20 mg; Zelazo: 11.55 mg; Magnez: 301.84 mg;	Kcal: 1581.01 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 207.22 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 2.77 g; Sód: 998.54 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 67.80 g; WW: 20.73 Por; Potas: 2562.56 mg; Wapń: 734.89 mg; Fosfor: 1240.92 mg; Zelazo: 7.79 mg; Magnez: 238.10 mg;	Kcal: 1932.76 kcal; Białko ogółem: 104.10 g; Tłuszcz ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 251.97 g; Kw. tł. nasycone: 9.70 g; Sól: 4.77 g; Sód: 942.11 mg; Błonnik: 25.70 g; W tym cukry: 59.03 g; WW: 25.18 Por; Potas: 2216.56 mg; Wapń: 372.38 mg; Fosfor: 961.20 mg; Zelazo: 7.90 mg; Magnez: 213.83 mg;	Kcal: 1581.01 kcal; Białko ogółem: 90.32 g; Tłuszcz ogółem: 33.24 g; Węglowodany ogółem: 207.22 g; Kw. tł. nasycone: 11.24 g; Sól: 2.67 g; Sód: 998.50 mg; Błonnik: 19.61 g; W tym cukry: 67.80 g; WW: 20.73 Por; Potas: 2562.56 mg; Wapń: 734.86 mg; Fosfor: 1240.91 mg; Zelazo: 7.79 mg; Magnez: 237.81 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-04 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Kakao gotowane na mleku 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g		Banan 1 szt			
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g (JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sytko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sytko 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g (JAJ) Ryż brązowy na sytko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g (JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sytko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek jarski 200 g (JAJ) Ryż biały na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sytko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż biały na sytko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sytko 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)
	P	Banan 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)	Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)			Sok warzywny 300ml 1 szt	Kasza manna na mleku na gęsto z syropem owocowym 200 g (GLU, MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ė			Marchew w słupekach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2291.59 kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz ogółem: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 340.27 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1424.45 mg; Błonnik: 29.84 g; W tym cukry: 105.42 g; WW: 34.13 Por; Potas: 3747.67 mg; Wapń: 434.08 mg; Fosfor: 865.19 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 266.21 mg;	Kcal: 2715.51 kcal; Białko ogółem: 94.07 g; Tłuszcz ogółem: 46.20 g; Węglowodany ogółem: 460.81 g; Kw. tł. nasycone: 12.08 g; Sól: 5.78 g; Sód: 1637.57 mg; Błonnik: 30.67 g; W tym cukry: 121.23 g; WW: 46.38 Por; Potas: 4347.29 mg; Wapń: 627.95 mg; Fosfor: 1130.89 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 314.01 mg;	Kcal: 2063.08 kcal; Białko ogółem: 90.39 g; Tłuszcz ogółem: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 276.41 g; Kw. tł. nasycone: 16.01 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1501.72 mg; Błonnik: 39.25 g; W tym cukry: 44.02 g; WW: 27.71 Por; Potas: 3679.00 mg; Wapń: 699.07 mg; Fosfor: 1008.91 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 281.77 mg;	Kcal: 2937.37 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz ogółem: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 435.01 g; Kw. tł. nasycone: 20.48 g; Sól: 8.23 g; Sód: 1969.83 mg; Błonnik: 32.38 g; W tym cukry: 122.34 g; WW: 43.64 Por; Potas: 4195.90 mg; Wapń: 1083.25 mg; Fosfor: 1405.95 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 324.92 mg;	Kcal: 2735.02 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz ogółem: 57.86 g; Węglowodany ogółem: 435.51 g; Kw. tł. nasycone: 17.45 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1914.71 mg; Błonnik: 34.34 g; W tym cukry: 122.13 g; WW: 43.73 Por; Potas: 4121.12 mg; Wapń: 1089.03 mg; Fosfor: 1408.65 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 317.68 mg;	Kcal: 2498.10 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1352.05 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 138.02 g; WW: 40.12 Por; Potas: 4307.11 mg; Wapń: 870.13 mg; Fosfor: 1381.81 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 339.59 mg;	Kcal: 2233.71 kcal; Białko ogółem: 79.89 g; Tłuszcz ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 344.37 g; Kw. tł. nasycone: 9.14 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1282.67 mg; Błonnik: 31.27 g; W tym cukry: 99.41 g; WW: 34.66 Por; Potas: 3950.69 mg; Wapń: 210.45 mg; Fosfor: 734.89 mg; Żelazo: 10.35 mg; Magnez: 262.01 mg;	Kcal: 2498.10 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz ogółem: 48.58 g; Węglowodany ogółem: 398.09 g; Kw. tł. nasycone: 15.28 g; Sól: 4.03 g; Sód: 1352.05 mg; Błonnik: 25.82 g; W tym cukry: 138.02 g; WW: 40.12 Por; Potas: 4307.11 mg; Wapń: 870.13 mg; Fosfor: 1381.81 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 339.59 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-05 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szst - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szst - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, SEL, GOR) Dżem szst - 25g 1 szt
	II ś		Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)	Pomarańcza 1 szt	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)			Wafle ryżowe 30 g	Bułka drożdżówka 1 szt (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z dyni (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z dyni 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet jęaczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	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 (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z dyni 250 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 90 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	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 (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt						
	Kcal: 2040.70 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz ogółem: 40.91 g; Węglowodany ogółem: 287.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 6.76 g; Sód: 1341.68 mg; Błonnik: 33.12 g; W tym cukry: 90.29 g; WW: 28.79 Por; Potas: 3427.80 mg; Wapń: 540.49 mg; Fosfor: 1139.41 mg; Żelazo: 9.56 mg; Magnez: 271.72 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 Por; Potas: 3870.58 mg; Wapń: 668.33 mg; Fosfor: 1370.12 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 274.58 mg;	Kcal: 1967.11 kcal; Białko ogółem: 96.08 g; Tłuszcz ogółem: 38.51 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; Kw. tł. nasycone: 10.76 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1292.12 mg; Błonnik: 41.76 g; W tym cukry: 68.55 g; WW: 27.47 Por; Potas: 3887.53 mg; Wapń: 420.16 mg; Fosfor: 1145.92 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 260.58 mg;	Kcal: 2587.18 kcal; Białko ogółem: 120.28 g; Tłuszcz ogółem: 52.59 g; Węglowodany ogółem: 369.57 g; Kw. tł. nasycone: 16.01 g; Sól: 7.58 g; Sód: 1671.26 mg; Błonnik: 40.80 g; W tym cukry: 109.49 g; WW: 37.02 Por; Potas: 3968.50 mg; Wapń: 681.96 mg; Fosfor: 1532.59 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 318.41 mg;	Kcal: 2448.32 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz ogółem: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 372.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.17 g; Sól: 4.84 g; Sód: 1593.90 mg; Błonnik: 41.28 g; W tym cukry: 108.93 g; WW: 37.28 Por; Potas: 3510.82 mg; Wapń: 671.57 mg; Fosfor: 1243.07 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 285.19 mg;	Kcal: 2011.19 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1264.54 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3489.93 mg; Wapń: 623.03 mg; Fosfor: 1352.07 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 253.54 mg;	Kcal: 1860.53 kcal; Białko ogółem: 79.66 g; Tłuszcz ogółem: 28.01 g; Węglowodany ogółem: 280.04 g; Kw. tł. nasycone: 6.81 g; Sól: 5.92 g; Sód: 1035.56 mg; Błonnik: 31.06 g; W tym cukry: 79.35 g; WW: 28.10 Por; Potas: 3219.74 mg; Wapń: 252.65 mg; Fosfor: 828.38 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 214.91 mg;	Kcal: 2011.19 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.08 g; Węglowodany ogółem: 282.23 g; Kw. tł. nasycone: 13.44 g; Sól: 3.66 g; Sód: 1264.54 mg; Błonnik: 23.81 g; W tym cukry: 102.71 g; WW: 28.41 Por; Potas: 3489.93 mg; Wapń: 623.03 mg; Fosfor: 1352.07 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 253.54 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-06 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g			Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos 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 (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 100 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)			Kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka drobowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt-25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt-25g 1 szt
	Pn			Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztec sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g					
		Kcal: 2453.80 kcal; Białko ogółem: 89.58 g; Tłuszcz ogółem: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Kw. tł. nasycone: 18.61 g; Sól: 6.74 g; Sód: 2495.12 mg; Błonnik: 30.44 g; W tym cukry: 106.04 g; WW: 32.50 Por; Potas: 4355.57 mg; Wapń: 1087.23 mg; Fosfor: 1246.08 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 388.20 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; Błonnik: 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: 1980.08 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz ogółem: 59.99 g; Węglowodany ogółem: 228.20 g; Kw. tł. nasycone: 16.29 g; Sól: 8.69 g; Sód: 2286.37 mg; Błonnik: 29.92 g; W tym cukry: 37.11 g; WW: 22.89 Por; Potas: 3444.64 mg; Wapń: 814.51 mg; Fosfor: 835.07 mg; Żelazo: 8.00 mg; Magnez: 253.15 mg;	Kcal: 2599.81 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz ogółem: 72.83 g; Węglowodany ogółem: 335.79 g; Kw. tł. nasycone: 19.36 g; Sól: 8.63 g; Sód: 2496.20 mg; Błonnik: 31.48 g; W tym cukry: 116.82 g; WW: 33.79 Por; Potas: 4425.33 mg; Wapń: 1089.35 mg; Fosfor: 1250.76 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 389.76 mg;	Kcal: 2304.23 kcal; Białko ogółem: 79.23 g; Tłuszcz ogółem: 50.88 g; Węglowodany ogółem: 325.21 g; Kw. tł. nasycone: 18.04 g; Sól: 6.63 g; Sód: 2445.86 mg; Błonnik: 31.78 g; W tym cukry: 116.37 g; WW: 32.69 Por; Potas: 4400.31 mg; Wapń: 1086.04 mg; Fosfor: 1229.92 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 384.83 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; Błonnik: 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; Błonnik: 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; Błonnik: 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;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-07 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 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 (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z brazowym makaronem b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kociolatek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (<i>GLU, SEL</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia duszona 100 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 50 ml
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Pestki słonecznika 20 g (<i>SEZ</i>)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (<i>MLE</i>)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	F			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2172.56 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 56.44 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; Kw. tł. nasycone: 13.26 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1888.73 mg; Błonnik: 25.17 g; W tym cukry: 82.63 g; WW: 27.69 Por; Potas: 3674.05 mg; Wapń: 630.52 mg; Fosfor: 1270.91 mg; Żelazo: 10.31 mg; Magnez: 305.57 mg;	Kcal: 2275.47 kcal; Białko 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; Błonnik: 24.88 g; W tym cukry: 108.59 g; WW: 33.91 Por; Potas: 4320.20 mg; Wapń: 689.58 mg; Fosfor: 1298.35 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 287.58 mg;	Kcal: 2042.09 kcal; Białko ogółem: 99.96 g; Tłuszcz ogółem: 62.68 g; Węglowodany ogółem: 232.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1757.13 mg; Błonnik: 29.87 g; W tym cukry: 40.70 g; WW: 23.23 Por; Potas: 3571.63 mg; Wapń: 331.17 mg; Fosfor: 976.06 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 296.46 mg;	Kcal: 2432.68 kcal; Białko ogółem: 109.25 g; Tłuszcz ogółem: 61.48 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g; Kw. tł. nasycone: 14.51 g; Sól: 7.42 g; Sód: 1895.16 mg; Błonnik: 31.91 g; W tym cukry: 100.60 g; WW: 31.41 Por; Potas: 4047.00 mg; Wapń: 698.48 mg; Fosfor: 1317.76 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 330.55 mg;	Kcal: 2184.10 kcal; Białko 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; Błonnik: 38.74 g; W tym cukry: 104.15 g; WW: 32.90 Por; Potas: 3791.20 mg; Wapń: 721.32 mg; Fosfor: 1113.13 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 318.41 mg;	Kcal: 1866.19 kcal; Białko 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; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 24.54 Por; Potas: 3822.68 mg; Wapń: 655.10 mg; Fosfor: 1344.67 mg; Żelazo: 9.84 mg; Magnez: 272.49 mg;	Kcal: 2228.70 kcal; Białko ogółem: 97.47 g; Tłuszcz ogółem: 47.90 g; Węglowodany ogółem: 307.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.59 g; Sól: 4.74 g; Sód: 984.57 mg; Błonnik: 28.75 g; W tym cukry: 104.17 g; WW: 30.93 Por; Potas: 3998.00 mg; Wapń: 481.08 mg; Fosfor: 1051.72 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 238.38 mg;	Kcal: 1749.54 kcal; Białko 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; Błonnik: 23.69 g; W tym cukry: 104.78 g; WW: 24.54 Por; Potas: 3582.44 mg; Wapń: 652.02 mg; Fosfor: 1234.41 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 259.55 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciężylaktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-08 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka z zieleniną 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 10 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (<i>JAJ</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Koktajl warzywny 200 ml	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g (<i>GLU, SOJ</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Serek kanapkowy 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Sałatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g					
		Kcal: 2155.67 kcal; Białko ogółem: 79.47 g; Tłuszcz ogółem: 57.30 g; Węglowodany ogółem: 283.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.48 g; Sól: 4.92 g; Sód: 1277.00 mg; Błonnik: 25.86 g; W tym cukry: 76.48 g; WW: 28.46 Por; Potas: 3843.44 mg; Wapń: 526.58 mg; Fosfor: 1058.27 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 266.97 mg;	Kcal: 2474.64 kcal; Białko ogółem: 91.56 g; Tłuszcz ogółem: 47.48 g; Węglowodany ogółem: 329.47 g; Kw. tł. nasycone: 37.42 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1666.84 mg; Błonnik: 24.44 g; W tym cukry: 91.53 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4539.06 mg; Wapń: 566.85 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 285.44 mg;	Kcal: 2359.36 kcal; Białko ogółem: 80.46 g; Tłuszcz ogółem: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 236.48 g; Kw. tł. nasycone: 35.70 g; Sól: 5.90 g; Sód: 1292.43 mg; Błonnik: 31.36 g; W tym cukry: 54.25 g; WW: 23.64 Por; Potas: 4048.11 mg; Wapń: 320.83 mg; Fosfor: 853.31 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 225.62 mg;	Kcal: 2668.17 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz ogółem: 65.15 g; Węglowodany ogółem: 305.06 g; Kw. tł. nasycone: 40.18 g; Sól: 6.92 g; Sód: 1676.00 mg; Błonnik: 28.86 g; W tym cukry: 93.38 g; WW: 30.56 Por; Potas: 4110.44 mg; Wapń: 587.58 mg; Fosfor: 1194.77 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 281.47 mg;	Kcal: 2760.28 kcal; Białko ogółem: 82.56 g; Tłuszcz ogółem: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 369.62 g; Kw. tł. nasycone: 38.02 g; Sól: 4.48 g; Sód: 1570.70 mg; Błonnik: 28.14 g; W tym cukry: 87.86 g; WW: 36.93 Por; Potas: 2961.36 mg; Wapń: 747.02 mg; Fosfor: 1102.30 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 275.68 mg;	Kcal: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;	Kcal: 2396.98 kcal; Białko ogółem: 81.61 g; Tłuszcz ogółem: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 304.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.04 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1499.76 mg; Błonnik: 30.29 g; W tym cukry: 82.15 g; WW: 30.59 Por; Potas: 4130.28 mg; Wapń: 285.73 mg; Fosfor: 971.60 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 248.24 mg;	Kcal: 2067.76 kcal; Białko ogółem: 70.99 g; Tłuszcz ogółem: 46.55 g; Węglowodany ogółem: 243.87 g; Kw. tł. nasycone: 35.21 g; Sól: 3.94 g; Sód: 1368.13 mg; Błonnik: 21.73 g; W tym cukry: 78.11 g; WW: 24.47 Por; Potas: 2895.03 mg; Wapń: 242.96 mg; Fosfor: 819.99 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 189.16 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-09 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Gruszka 1 szt			Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza gryczana 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 180 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) 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 (<i>GLU</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) 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 (<i>GLU</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kasza gryczana 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	▢	Pomarańcza 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galaretka owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galaretka owocowa 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	☞			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2200.04 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz ogółem: 46.01 g; Węglowodany ogółem: 315.20 g; Kw. tł. nasycone: 13.51 g; Sól: 6.48 g; Sód: 1856.41 mg; Błonnik: 32.94 g; W tym cukry: 98.12 g; WW: 31.62 Por; Potas: 3928.48 mg; Wapń: 922.25 mg; Fosfor: 1574.94 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 440.32 mg;	Kcal: 2268.81 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz ogółem: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 315.81 g; Kw. tł. nasycone: 13.99 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1248.33 mg; Błonnik: 21.49 g; W tym cukry: 79.21 g; WW: 31.80 Por; Potas: 3854.31 mg; Wapń: 856.25 mg; Fosfor: 1553.41 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 383.53 mg;	Kcal: 1993.49 kcal; Białko ogółem: 88.91 g; Tłuszcz ogółem: 42.28 g; Węglowodany ogółem: 276.50 g; Kw. tł. nasycone: 9.44 g; Sól: 7.97 g; Sód: 1712.38 mg; Błonnik: 37.81 g; W tym cukry: 69.00 g; WW: 27.67 Por; Potas: 3709.44 mg; Wapń: 465.01 mg; Fosfor: 1129.77 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 354.33 mg;	Kcal: 2476.26 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz ogółem: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 340.13 g; Kw. tł. nasycone: 15.01 g; Sól: 8.54 g; Sód: 1903.83 mg; Błonnik: 36.89 g; W tym cukry: 104.43 g; WW: 34.19 Por; Potas: 4087.78 mg; Wapń: 944.09 mg; Fosfor: 1664.05 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 447.73 mg;	Kcal: 2363.33 kcal; Białko ogółem: 86.62 g; Tłuszcz ogółem: 50.67 g; Węglowodany ogółem: 349.51 g; Kw. tł. nasycone: 14.77 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1827.57 mg; Błonnik: 40.45 g; W tym cukry: 121.17 g; WW: 35.02 Por; Potas: 4136.10 mg; Wapń: 1000.05 mg; Fosfor: 1506.93 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 446.34 mg;	Kcal: 1726.55 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz ogółem: 38.65 g; Węglowodany ogółem: 237.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 2.56 g; Sód: 881.38 mg; Błonnik: 20.74 g; W tym cukry: 80.96 g; WW: 23.89 Por; Potas: 3237.03 mg; Wapń: 543.74 mg; Fosfor: 1268.25 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 289.11 mg;	Kcal: 1966.10 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 250.89 g; Kw. tł. nasycone: 6.61 g; Sól: 5.81 g; Sód: 955.74 mg; Błonnik: 24.72 g; W tym cukry: 52.11 g; WW: 25.14 Por; Potas: 2879.76 mg; Wapń: 193.79 mg; Fosfor: 983.53 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 316.95 mg;	Kcal: 1738.65 kcal; Białko ogółem: 88.27 g; Tłuszcz ogółem: 39.60 g; Węglowodany ogółem: 213.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 2.64 g; Sód: 877.98 mg; Błonnik: 17.80 g; W tym cukry: 64.13 g; WW: 21.51 Por; Potas: 3036.43 mg; Wapń: 523.34 mg; Fosfor: 1242.75 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 275.51 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.	
2026-03-10 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) 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		Jabłko 150 g		Banan 1 szt		Banan 1 szt	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dynia gotowana 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 15 g (<i>MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryż brązowy na sypko 150 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dynia gotowana 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 300 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dynia gotowana 100 g	
	P	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)							
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Paszтет sojowy 0,5 szt (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</i>)						
	Kcal: 2329.83 kcal; Białko ogółem: 85.98 g; Tłuszcz ogółem: 46.06 g; Węglowodany ogółem: 352.81 g; Kw. tł. nasycone: 17.18 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1633.45 mg; Błonnik: 31.74 g; W tym cukry: 78.93 g; WW: 35.35 Por; Potas: 3086.52 mg; Wapń: 1176.52 mg; Fosfor: 1345.57 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 314.92 mg;	Kcal: 2394.29 kcal; Białko ogółem: 89.30 g; Tłuszcz ogółem: 35.19 g; Węglowodany ogółem: 411.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.56 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1034.17 mg; Błonnik: 26.74 g; W tym cukry: 108.99 g; WW: 41.39 Por; Potas: 3900.89 mg; Wapń: 814.33 mg; Fosfor: 1112.48 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 349.99 mg;	Kcal: 2147.89 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz ogółem: 51.98 g; Węglowodany ogółem: 278.07 g; Kw. tł. nasycone: 17.10 g; Sól: 6.78 g; Sód: 1497.84 mg; Błonnik: 37.22 g; W tym cukry: 39.11 g; WW: 27.71 Por; Potas: 2973.11 mg; Wapń: 769.57 mg; Fosfor: 1312.13 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 284.95 mg;	Kcal: 2569.90 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 50.18 g; Węglowodany ogółem: 387.44 g; Kw. tł. nasycone: 18.52 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1639.23 mg; Błonnik: 40.62 g; W tym cukry: 95.70 g; WW: 38.76 Por; Potas: 3606.42 mg; Wapń: 1205.38 mg; Fosfor: 1465.75 mg; Żelazo: 14.71 mg; Magnez: 345.81 mg;	Kcal: 2438.83 kcal; Białko ogółem: 83.89 g; Tłuszcz ogółem: 45.85 g; Węglowodany ogółem: 386.72 g; Kw. tł. nasycone: 17.04 g; Sól: 4.38 g; Sód: 1639.23 mg; Błonnik: 40.62 g; W tym cukry: 95.29 g; WW: 38.71 Por; Potas: 3606.42 mg; Wapń: 1205.38 mg; Fosfor: 1465.75 mg; Żelazo: 14.71 mg; Magnez: 345.81 mg;	Kcal: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz ogółem: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.65 g; Sód: 945.51 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 108.59 g; WW: 35.65 Por; Potas: 3961.30 mg; Wapń: 744.44 mg; Fosfor: 1318.23 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 365.57 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: 2207.62 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz ogółem: 35.52 g; Węglowodany ogółem: 353.88 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.65 g; Sód: 945.51 mg; Błonnik: 26.88 g; W tym cukry: 108.59 g; WW: 35.65 Por; Potas: 3961.30 mg; Wapń: 744.44 mg; Fosfor: 1318.23 mg; Żelazo: 12.77 mg; Magnez: 365.57 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-11 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Masło z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ)
	II ś		Wafle ryżowe 30 g		Pomarańcza 1 szt			Wafle ryżowe 30 g	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza bulgur 180 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Kopytka ziemniaczane (G) 100 g (GLU, JAJ) Marchewka duszona 100 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kopytka ziemniaczane (G) 100 g (GLU, JAJ) Marchewka duszona 100 g (GLU)
	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 (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	F			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2334.96 kcal; Białko ogółem: 109.96 g; Tłuszcz ogółem: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 306.93 g; Kw. tł. nasycone: 15.88 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł. nasycone: 15.88 g; Sól: 4.31 g; Sód: 1285.53 mg; Blonnik: 39.58 g; W tym cukry: 84.98 g; WW: 30.66 Por; Potas: 3744.21 mg; Wapń: 834.77 mg; Fosfor: 1232.64 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 248.06 mg;	Kcal: 2530.62 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz ogółem: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 322.58 g; Kw. tł. nasycone: 19.54 g; Sól: 4.17 g; Sód: 1256.94 mg; Blonnik: 32.90 g; W tym cukry: 97.59 g; WW: 32.32 Por; Potas: 3836.42 mg; Wapń: 739.73 mg; Fosfor: 1212.53 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 234.47 mg;	Kcal: 2045.24 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz ogółem: 39.89 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g; Kw. tł. nasycone: 11.27 g; Sól: 7.39 g; Sód: 1302.53 mg; Blonnik: 42.00 g; W tym cukry: 51.14 g; WW: 27.25 Por; Potas: 3708.21 mg; Wapń: 422.47 mg; Fosfor: 865.84 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 212.86 mg;	Kcal: 2543.40 kcal; Białko ogółem: 128.45 g; Tłuszcz ogółem: 56.83 g; Węglowodany ogółem: 331.32 g; Kw. tł. nasycone: 16.34 g; Sól: 7.54 g; Sód: 1291.53 mg; Blonnik: 43.38 g; W tym cukry: 102.99 g; WW: 33.06 Por; Potas: 4110.21 mg; Wapń: 900.77 mg; Fosfor: 1278.64 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 272.06 mg;	Kcal: 2313.89 kcal; Białko ogółem: 84.76 g; Tłuszcz ogółem: 49.08 g; Węglowodany ogółem: 336.78 g; Kw. tł. nasycone: 13.35 g; Sól: 4.26 g; Sód: 1265.05 mg; Blonnik: 45.95 g; W tym cukry: 103.16 g; WW: 33.61 Por; Potas: 3788.65 mg; Wapń: 929.80 mg; Fosfor: 1086.60 mg; Żelazo: 9.70 mg; Magnez: 260.17 mg;	Kcal: 1639.14 kcal; Białko ogółem: 74.43 g; Tłuszcz ogółem: 40.61 g; Węglowodany ogółem: 223.18 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 2.27 g; Sód: 791.89 mg; Blonnik: 25.00 g; W tym cukry: 76.62 g; WW: 22.43 Por; Potas: 2782.84 mg; Wapń: 397.70 mg; Fosfor: 838.35 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 162.41 mg;	Kcal: 2470.55 kcal; Białko ogółem: 115.93 g; Tłuszcz ogółem: 70.49 g; Węglowodany ogółem: 281.27 g; Kw. tł. nasycone: 16.14 g; Sól: 5.20 g; Sód: 1043.54 mg; Blonnik: 35.23 g; W tym cukry: 78.34 g; WW: 28.16 Por; Potas: 3251.02 mg; Wapń: 260.23 mg; Fosfor: 840.93 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 187.77 mg;	Kcal: 1625.88 kcal; Białko ogółem: 78.16 g; Tłuszcz ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 223.38 g; Kw. tł. nasycone: 11.43 g; Sól: 2.51 g; Sód: 767.95 mg; Blonnik: 25.00 g; W tym cukry: 76.62 g; WW: 22.39 Por; Potas: 2619.04 mg; Wapń: 395.60 mg; Fosfor: 763.17 mg; Żelazo: 7.03 mg; Magnez: 153.59 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2026-03-12 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pasta z białej fasoli 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (<i>SOJ, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 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 (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalafior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (<i>GLU, JAJ, SOJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (<i>GLU, MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)		Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (<i>GLU, MLE</i>)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 10 g Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 30 g (<i>MLE</i>)					
	Kcal: 2161.56 kcal; Białko ogółem: 87.82 g; Tłuszcz ogółem: 55.99 g; Węglowodany ogółem: 280.38 g; Kw. tł. nasycone: 19.32 g; Sól: 7.16 g; Sód: 2306.81 mg; Błonnik: 24.62 g; W tym cukry: 70.50 g; WW: 28.11 Por; Potas: 3566.59 mg; Wapń: 892.33 mg; Fosfor: 1409.88 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 334.46 mg;	Kcal: 1984.54 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz ogółem: 35.45 g; Węglowodany ogółem: 306.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.40 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1352.95 mg; Błonnik: 22.81 g; W tym cukry: 71.38 g; WW: 30.83 Por; Potas: 3917.09 mg; Wapń: 500.80 mg; Fosfor: 1125.70 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 280.32 mg;	Kcal: 2262.75 kcal; Białko ogółem: 91.32 g; Tłuszcz ogółem: 63.73 g; Węglowodany ogółem: 288.34 g; Kw. tł. nasycone: 17.25 g; Sól: 8.11 g; Sód: 2302.58 mg; Błonnik: 37.39 g; W tym cukry: 57.75 g; WW: 28.75 Por; Potas: 3662.21 mg; Wapń: 695.13 mg; Fosfor: 1220.19 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 316.93 mg;	Kcal: 2391.56 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 57.77 g; Węglowodany ogółem: 320.48 g; Kw. tł. nasycone: 19.67 g; Sól: 8.21 g; Sód: 2315.59 mg; Błonnik: 34.31 g; W tym cukry: 90.48 g; WW: 32.03 Por; Potas: 4251.49 mg; Wapń: 981.19 mg; Fosfor: 1562.56 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 384.85 mg;	Kcal: 2420.81 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz ogółem: 61.67 g; Węglowodany ogółem: 338.53 g; Kw. tł. nasycone: 16.49 g; Sól: 5.93 g; Sód: 2258.13 mg; Błonnik: 40.23 g; W tym cukry: 89.63 g; WW: 33.85 Por; Potas: 3869.29 mg; Wapń: 969.69 mg; Fosfor: 1312.84 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 355.17 mg;	Kcal: 1869.05 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 252.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1315.28 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 74.99 g; WW: 25.38 Por; Potas: 3436.62 mg; Wapń: 563.96 mg; Fosfor: 1406.97 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 277.85 mg;	Kcal: 1955.63 kcal; Białko ogółem: 79.67 g; Tłuszcz ogółem: 48.09 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g; Kw. tł. nasycone: 12.14 g; Sól: 4.09 g; Sód: 1023.76 mg; Błonnik: 26.43 g; W tym cukry: 60.61 g; WW: 25.70 Por; Potas: 3383.38 mg; Wapń: 274.25 mg; Fosfor: 1038.80 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 230.58 mg;	Kcal: 1869.05 kcal; Białko ogółem: 98.72 g; Tłuszcz ogółem: 41.54 g; Węglowodany ogółem: 252.27 g; Kw. tł. nasycone: 14.25 g; Sól: 3.75 g; Sód: 1315.28 mg; Błonnik: 23.30 g; W tym cukry: 74.99 g; WW: 25.38 Por; Potas: 3436.62 mg; Wapń: 563.96 mg; Fosfor: 1406.97 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 277.85 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-03-13 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 150 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Grejpfrut 200 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Sos koperkowy 50 ml (GLU)
	P	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Pestki dyni 20 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Sałatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g (JAJ, RYB, GOR)					
		Kcal: 2375.06 kcal; Białko ogółem: 77.53 g; Tłuszcz ogółem: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 357.72 g; Kw. tł. nasycone: 11.48 g; Sól: 7.09 g; Sód: 2154.31 mg; Błonnik: 27.69 g; W tym cukry: 83.21 g; WW: 35.75 Por; Potas: 2690.47 mg; Wapń: 731.89 mg; Fosfor: 966.58 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 292.20 mg;	Kcal: 2582.21 kcal; Białko ogółem: 82.06 g; Tłuszcz ogółem: 52.12 g; Węglowodany ogółem: 424.08 g; Kw. tł. nasycone: 11.28 g; Sól: 5.33 g; Sód: 1535.44 mg; Błonnik: 24.58 g; W tym cukry: 120.83 g; WW: 42.64 Por; Potas: 3655.19 mg; Wapń: 717.81 mg; Fosfor: 976.92 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 317.15 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 Por; Potas: 4020.03 mg; Wapń: 406.11 mg; Fosfor: 1192.25 mg; Żelazo: 12.62 mg; Magnez: 403.61 mg;	Kcal: 2799.45 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz ogółem: 57.55 g; Węglowodany ogółem: 416.76 g; Kw. tł. nasycone: 15.44 g; Sól: 8.18 g; Sód: 2246.39 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 130.65 g; WW: 41.84 Por; Potas: 3883.17 mg; Wapń: 880.15 mg; Fosfor: 1269.90 mg; Żelazo: 13.42 mg; Magnez: 382.28 mg;	Kcal: 2703.88 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz ogółem: 55.67 g; Węglowodany ogółem: 416.20 g; Kw. tł. nasycone: 14.71 g; Sól: 6.29 g; Sód: 2246.39 mg; Błonnik: 32.85 g; W tym cukry: 130.24 g; WW: 41.79 Por; Potas: 3883.17 mg; Wapń: 880.15 mg; Fosfor: 1269.90 mg; Żelazo: 13.42 mg; Magnez: 382.28 mg;	Kcal: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1142.15 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 120.89 g; WW: 35.96 Por; Potas: 3274.20 mg; Wapń: 730.83 mg; Fosfor: 1012.60 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 292.39 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 Por; Potas: 4431.67 mg; Wapń: 373.57 mg; Fosfor: 735.02 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 292.44 mg;	Kcal: 2175.33 kcal; Białko ogółem: 76.16 g; Tłuszcz ogółem: 40.56 g; Węglowodany ogółem: 357.17 g; Kw. tł. nasycone: 11.71 g; Sól: 3.17 g; Sód: 1142.15 mg; Błonnik: 23.36 g; W tym cukry: 120.89 g; WW: 35.96 Por; Potas: 3274.20 mg; Wapń: 730.83 mg; Fosfor: 1012.60 mg; Żelazo: 10.55 mg; Magnez: 292.39 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-14 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Serek kanapkowy 100 g (MLE)	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		Jabłko 150 g			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Kasza jęczmienna 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)
	P	Jabłko 1 szt	Kefir 150g 1 szt (MLE)						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pi		Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
		Kcal: 2291.70 kcal; Białko ogółem: 91.53 g; Tłuszcz ogółem: 43.49 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g; Kw. tł. nasycone: 41.06 g; Sól: 5.75 g; Sód: 2204.21 mg; Błonnik: 29.41 g; W tym cukry: 74.54 g; WW: 27.28 Por; Potas: 3440.08 mg; Wapń: 990.12 mg; Fosfor: 1679.54 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 386.54 mg;	Kcal: 2418.44 kcal; Białko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz ogółem: 37.41 g; Węglowodany ogółem: 329.74 g; Kw. tł. nasycone: 36.45 g; Sól: 5.18 g; Sód: 1705.46 mg; Błonnik: 28.03 g; W tym cukry: 95.22 g; WW: 33.08 Por; Potas: 4112.86 mg; Wapń: 894.29 mg; Fosfor: 1587.79 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 391.08 mg;	Kcal: 2362.32 kcal; Białko ogółem: 109.20 g; Tłuszcz ogółem: 45.73 g; Węglowodany ogółem: 267.27 g; Kw. tł. nasycone: 40.89 g; Sól: 7.52 g; Sód: 1974.03 mg; Błonnik: 35.64 g; W tym cukry: 50.86 g; WW: 26.72 Por; Potas: 3332.29 mg; Wapń: 812.83 mg; Fosfor: 1376.91 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 312.77 mg;	Kcal: 2631.71 kcal; Białko ogółem: 123.67 g; Tłuszcz ogółem: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 307.16 g; Kw. tł. nasycone: 44.80 g; Sól: 7.78 g; Sód: 2301.21 mg; Błonnik: 32.93 g; W tym cukry: 101.95 g; WW: 30.74 Por; Potas: 3977.58 mg; Wapń: 1266.12 mg; Fosfor: 1922.04 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 419.04 mg;	Kcal: 2337.28 kcal; Białko ogółem: 74.26 g; Tłuszcz ogółem: 42.50 g; Węglowodany ogółem: 305.37 g; Kw. tł. nasycone: 39.70 g; Sól: 5.82 g; Sód: 2172.23 mg; Błonnik: 36.19 g; W tym cukry: 92.24 g; WW: 30.59 Por; Potas: 3558.84 mg; Wapń: 1008.60 mg; Fosfor: 1547.50 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 389.81 mg;	Kcal: 1907.31 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1317.88 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 84.47 g; WW: 23.58 Por; Potas: 3160.15 mg; Wapń: 561.18 mg; Fosfor: 1288.25 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 294.05 mg;	Kcal: 2112.41 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz ogółem: 32.02 g; Węglowodany ogółem: 253.19 g; Kw. tł. nasycone: 32.90 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1126.96 mg; Błonnik: 29.33 g; W tym cukry: 78.38 g; WW: 25.36 Por; Potas: 3441.11 mg; Wapń: 452.84 mg; Fosfor: 1137.09 mg; Żelazo: 9.53 mg; Magnez: 320.88 mg;	Kcal: 1907.31 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz ogółem: 30.41 g; Węglowodany ogółem: 234.87 g; Kw. tł. nasycone: 32.74 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1317.88 mg; Błonnik: 23.95 g; W tym cukry: 84.47 g; WW: 23.58 Por; Potas: 3160.15 mg; Wapń: 561.17 mg; Fosfor: 1288.25 mg; Żelazo: 9.02 mg; Magnez: 294.02 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowia	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciężylaktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-03-15 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Łopatką z pietruszką (wędlina) 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g (JAJ)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszeki 150 g	Pomarańcza 150 g			Mus z gruszeki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, SEL) 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 pomidorowy b/glu 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/glu 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)		Koktajl warzywny 200 ml		Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE)			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) 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 (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
	Pn		Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 30 g (MLE) 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 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 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 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 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 Por; Potas: 3025.12 mg; Wapń: 212.44 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 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 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 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,