

		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.
2026-07-20 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>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g 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>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Ser żółty 50 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą 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>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g		Jabłko 1 szt			Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g (<i>JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 100 g (<i>JAJ</i>) Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 200 g (<i>JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Gołąbek jarski 200 g (<i>JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 100 ml (<i>GLU</i>)	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL, SEZ</i>) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Natka pietruszki 1 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Jabłko 1 szt			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 Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</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 Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g 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 Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g 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 Pasta z ciecierzycy 100 g 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pf			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2379.05 kcal; Białko ogółem: 90.56 g; Tłuszcz ogółem: 87.33 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g; Kw. tł. nasycone: 18.14 g; Sól: 6.37 g; Sód: 1883.31 mg; Błonnik: 32.73 g; W tym cukry: 94.88 g; WW: 31.66 g; Wapń: 4371.56 mg; Wapń: 1186.38 mg; Fosfor: 1448.32 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 305.97 mg;	Kcal: 2352.40 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz ogółem: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 339.44 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 5.96 g; Sód: 1447.78 mg; Błonnik: 23.85 g; W tym cukry: 75.25 g; WW: 34.24 g; Wapń: 4314.17 mg; Wapń: 966.89 mg; Fosfor: 1336.08 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 353.17 mg;	Kcal: 2125.82 kcal; Białko ogółem: 96.83 g; Tłuszcz ogółem: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 253.35 g; Kw. tł. nasycone: 16.38 g; Sól: 7.25 g; Sód: 1782.71 mg; Błonnik: 34.01 g; W tym cukry: 47.44 g; WW: 25.38 g; Wapń: 4025.47 mg; Wapń: 797.60 mg; Fosfor: 1150.82 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 250.08 mg;	Kcal: 2643.63 kcal; Białko ogółem: 114.77 g; Tłuszcz ogółem: 96.05 g; Węglowodany ogółem: 334.37 g; Kw. tł. nasycone: 21.45 g; Sól: 7.71 g; Sód: 1940.74 mg; Błonnik: 35.67 g; W tym cukry: 101.04 g; WW: 33.57 g; Wapń: 4561.51 mg; Wapń: 1342.84 mg; Fosfor: 1560.17 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 321.95 mg;	Kcal: 2324.56 kcal; Białko ogółem: 85.95 g; Tłuszcz ogółem: 72.97 g; Węglowodany ogółem: 219.32 g; Kw. tł. nasycone: 19.40 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1808.34 mg; Błonnik: 35.84 g; W tym cukry: 100.67 g; WW: 32.01 g; Wapń: 4227.11 mg; Wapń: 1331.04 mg; Fosfor: 1340.97 mg; Żelazo: 9.42 mg; Magnez: 292.45 mg;	Kcal: 1732.25 kcal; Białko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz ogółem: 39.49 g; Węglowodany ogółem: 221.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.34 g; Sól: 2.81 g; Sód: 1035.49 mg; Błonnik: 21.89 g; W tym cukry: 76.57 g; WW: 22.25 g; Wapń: 3898.04 mg; Wapń: 592.49 mg; Fosfor: 1315.08 mg; Żelazo: 9.06 mg; Magnez: 265.43 mg;	Kcal: 2175.86 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz ogółem: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 291.91 g; Kw. tł. nasycone: 8.84 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1249.00 mg; Błonnik: 28.73 g; W tym cukry: 56.22 g; WW: 29.38 g; Wapń: 3868.60 mg; Wapń: 427.79 mg; Fosfor: 1070.23 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 322.32 mg;	Kcal: 1760.75 kcal; Białko ogółem: 95.09 g; Tłuszcz ogółem: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 226.03 g; Kw. tł. nasycone: 10.28 g; Sól: 2.81 g; Sód: 1032.49 mg; Błonnik: 21.59 g; W tym cukry: 62.02 g; WW: 22.70 g; Wapń: 3697.04 mg; Wapń: 586.49 mg; Fosfor: 1301.58 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 260.93 mg;

JADŁOSPIS

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
II ś		Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Banan 1 szt		
Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 180 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 180 g (GLU) Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza bulgur 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU)
P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g (JAJ, RYB, GOR)		Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 małosolny 80 g Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 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 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 drobiowa gotowana 50 g Salata 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 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE)					
	Kcal: 2020.48 kcal; Białko ogółem: 67.11 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 343.58 g; Kw. tł. nasycone: 7.73 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1723.51 mg; Blonnik: 35.20 g; W tym cukry: 110.70 g; WW: 34.64 Por; Potas: 3913.34 mg; Wapń: 507.17 mg; Fosfor: 927.22 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 316.09 mg;	Kcal: 2099.55 kcal; Białko ogółem: 94.17 g; Tłuszcz ogółem: 31.80 g; Węglowodany ogółem: 335.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sól: 5.44 g; Sód: 1015.02 mg; Blonnik: 28.20 g; W tym cukry: 101.38 g; WW: 33.81 Por; Potas: 3939.31 mg; Wapń: 442.89 mg; Fosfor: 828.27 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 250.76 mg;	Kcal: 1979.80 kcal; Białko ogółem: 79.93 g; Tłuszcz ogółem: 44.74 g; Węglowodany ogółem: 268.21 g; Kw. tł. nasycone: 16.11 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1973.95 mg; Blonnik: 37.91 g; W tym cukry: 44.72 g; WW: 26.91 Por; Potas: 2837.56 mg; Wapń: 323.80 mg; Fosfor: 813.84 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 215.67 mg;	Kcal: 2505.05 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz ogółem: 67.35 g; Węglowodany ogółem: 384.71 g; Kw. tł. nasycone: 11.45 g; Sól: 8.26 g; Sód: 1989.45 mg; Blonnik: 37.90 g; W tym cukry: 113.68 g; WW: 38.73 Por; Potas: 4235.86 mg; Wapń: 526.25 mg; Fosfor: 1132.64 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 345.37 mg;	Kcal: 2166.41 kcal; Białko ogółem: 64.92 g; Tłuszcz ogółem: 55.12 g; Węglowodany ogółem: 357.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.69 g; Sól: 4.77 g; Sód: 1733.21 mg; Blonnik: 37.76 g; W tym cukry: 120.99 g; WW: 35.98 Por; Potas: 4150.84 mg; Wapń: 530.32 mg; Fosfor: 953.02 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 326.99 mg;	Kcal: 1889.81 kcal; Białko ogółem: 86.09 g; Tłuszcz ogółem: 42.31 g; Węglowodany ogółem: 269.83 g; Kw. tł. nasycone: 11.65 g; Sól: 2.59 g; Sód: 870.81 mg; Blonnik: 24.62 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 27.24 Por; Potas: 3433.34 mg; Wapń: 435.53 mg; Fosfor: 920.25 mg; Żelazo: 8.42 mg; Magnez: 235.35 mg;	Kcal: 2036.35 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 55.92 g; Węglowodany ogółem: 288.68 g; Kw. tł. nasycone: 10.02 g; Sól: 5.37 g; Sód: 949.72 mg; Blonnik: 31.39 g; W tym cukry: 98.63 g; WW: 29.11 Por; Potas: 3858.01 mg; Wapń: 321.19 mg; Fosfor: 887.77 mg; Żelazo: 9.81 mg; Magnez: 249.26 mg;	Kcal: 1800.05 kcal; Białko ogółem: 77.11 g; Tłuszcz ogółem: 36.33 g; Węglowodany ogółem: 269.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.53 g; Sól: 2.53 g; Sód: 846.87 mg; Blonnik: 24.62 g; W tym cukry: 99.75 g; WW: 27.24 Por; Potas: 3269.54 mg; Wapń: 433.43 mg; Fosfor: 845.07 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 226.53 mg;

2026-07-22 środa

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 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 10g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU</i>) 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>) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) 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 plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) 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>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>)	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) 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>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
II ś		Bułka drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)	Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	Bułka drożdżówka 1 szt (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)			Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)	
Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (<i>MLE</i>)	Zupa krupnik jaglany 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml (<i>MLE, SEL</i>) Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g
P	Arbuz 150 g	Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Arbuz 150 g				Biszkopty 30 g (<i>GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ</i>)	Arbuz 150 g
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</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>) 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
Ph			Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 30 g					
	Kcal: 2000.96 kcal; Bialko ogółem: 85.62 g; Tłuszcz ogółem: 60.52 g; Węglowodany ogółem: 284.61 g; Kw. tł. nasycone: 14.66 g; Sól: 5.10 g; Sód: 1411.06 mg; Blonnik: 26.37 g; W tym cukry: 81.21 g; WW: 28.45 g; Por, Potas: 3601.15 mg; Wapń: 708.18 mg; Fosfor: 1352.34 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 296.43 mg;	Kcal: 2390.70 kcal; Bialko ogółem: 95.69 g; Tłuszcz ogółem: 53.87 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g; Kw. tł. nasycone: 17.44 g; Sól: 5.12 g; Sód: 1342.58 mg; Blonnik: 23.04 g; W tym cukry: 69.67 g; WW: 33.23 g; Por, Potas: 3555.43 mg; Wapń: 661.29 mg; Fosfor: 1336.39 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 301.42 mg;	Kcal: 1833.80 kcal; Bialko ogółem: 93.01 g; Tłuszcz ogółem: 44.26 g; Węglowodany ogółem: 239.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1083.51 mg; Blonnik: 28.90 g; W tym cukry: 83.49 g; WW: 23.84 g; Por, Potas: 3376.44 mg; Wapń: 440.10 mg; Fosfor: 1157.78 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 252.31 mg;	Kcal: 2458.03 kcal; Bialko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz ogółem: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 350.04 g; Kw. tł. nasycone: 18.12 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1415.10 mg; Blonnik: 35.24 g; W tym cukry: 83.49 g; WW: 35.00 g; Por, Potas: 4008.43 mg; Wapń: 731.76 mg; Fosfor: 1470.00 mg; Żelazo: 13.41 mg; Magnez: 326.95 mg;	Kcal: 2374.96 kcal; Bialko ogółem: 75.72 g; Tłuszcz ogółem: 65.03 g; Węglowodany ogółem: 369.28 g; Kw. tł. nasycone: 14.82 g; Sól: 4.32 g; Sód: 1370.11 mg; Blonnik: 43.90 g; W tym cukry: 85.25 g; WW: 36.90 g; Por, Potas: 3839.19 mg; Wapń: 761.59 mg; Fosfor: 1270.73 mg; Żelazo: 13.70 mg; Magnez: 313.23 mg;	Kcal: 1824.10 kcal; Bialko ogółem: 86.55 g; Tłuszcz ogółem: 43.26 g; Węglowodany ogółem: 249.50 g; Kw. tł. nasycone: 13.48 g; Sól: 2.96 g; Sód: 941.00 mg; Blonnik: 19.51 g; W tym cukry: 64.64 g; WW: 24.96 g; Por, Potas: 2869.77 mg; Wapń: 379.42 mg; Fosfor: 1127.61 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 233.68 mg;	Kcal: 2055.06 kcal; Bialko ogółem: 92.69 g; Tłuszcz ogółem: 53.64 g; Węglowodany ogółem: 247.57 g; Kw. tł. nasycone: 12.42 g; Sól: 4.13 g; Sód: 1039.55 mg; Blonnik: 21.25 g; W tym cukry: 59.24 g; WW: 24.85 g; Por, Potas: 3310.76 mg; Wapń: 378.44 mg; Fosfor: 1168.19 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 267.27 mg;	Kcal: 1589.10 kcal; Bialko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 37.36 g; Węglowodany ogółem: 206.55 g; Kw. tł. nasycone: 11.97 g; Sól: 2.79 g; Sód: 998.00 mg; Blonnik: 17.01 g; W tym cukry: 70.79 g; WW: 20.66 g; Por, Potas: 3052.77 mg; Wapń: 533.92 mg; Fosfor: 1238.61 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 248.68 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.
2026-07-23 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Morele 150 g				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 100 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)
	P	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g 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 dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 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 Twaróg 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) 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 Twaróg 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pn			Koktajl warzywny 200 ml					
		Kcal: 2005.40 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.53 g; Węglowodany ogółem: 259.44 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2262.73 mg; Blonnik: 25.83 g; W tym cukry: 79.07 g; WW: 25.92 g; Por: Potas: 2963.09 mg; Wapń: 894.73 mg; Fosfor: 1435.17 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 395.10 mg;	Kcal: 1967.15 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz ogółem: 29.16 g; Węglowodany ogółem: 313.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.48 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1105.55 mg; Blonnik: 26.44 g; W tym cukry: 82.14 g; WW: 31.38 g; Por: Potas: 3356.54 mg; Wapń: 479.34 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 366.82 mg;	Kcal: 2018.09 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz ogółem: 63.17 g; Węglowodany ogółem: 239.08 g; Kw. tł. nasycone: 13.00 g; Sól: 8.52 g; Sód: 1972.06 mg; Blonnik: 32.67 g; W tym cukry: 41.41 g; WW: 23.89 g; Por: Potas: 2492.89 mg; Wapń: 609.48 mg; Fosfor: 1016.76 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 316.29 mg;	Kcal: 2467.68 kcal; Białko ogółem: 109.70 g; Tłuszcz ogółem: 73.33 g; Węglowodany ogółem: 297.47 g; Kw. tł. nasycone: 17.76 g; Sól: 9.32 g; Sód: 2262.01 mg; Blonnik: 33.79 g; W tym cukry: 65.11 g; WW: 29.76 g; Por: Potas: 2889.69 mg; Wapń: 928.29 mg; Fosfor: 1553.25 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 445.68 mg;	Kcal: 2544.53 kcal; Białko ogółem: 86.04 g; Tłuszcz ogółem: 84.18 g; Węglowodany ogółem: 313.72 g; Kw. tł. nasycone: 16.51 g; Sól: 6.43 g; Sód: 2254.74 mg; Blonnik: 39.59 g; W tym cukry: 64.44 g; WW: 31.42 g; Por: Potas: 2494.28 mg; Wapń: 911.64 mg; Fosfor: 1344.38 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 420.56 mg;	Kcal: 1903.51 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz ogółem: 33.66 g; Węglowodany ogółem: 270.64 g; Kw. tł. nasycone: 11.59 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1072.69 mg; Blonnik: 27.78 g; W tym cukry: 73.66 g; WW: 27.19 g; Por: Potas: 2999.40 mg; Wapń: 582.18 mg; Fosfor: 1502.50 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 350.42 mg;	Kcal: 1843.41 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz ogółem: 50.96 g; Węglowodany ogółem: 266.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.39 g; Sól: 4.13 g; Sód: 789.37 mg; Blonnik: 30.43 g; W tym cukry: 74.11 g; WW: 26.63 g; Por: Potas: 2993.96 mg; Wapń: 284.12 mg; Fosfor: 1162.33 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 326.32 mg;	Kcal: 1921.51 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 275.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1076.29 mg; Blonnik: 28.38 g; W tym cukry: 91.12 g; WW: 27.70 g; Por: Potas: 3240.60 mg; Wapń: 569.88 mg; Fosfor: 1518.70 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 340.82 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-24 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	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) Pasta z białka jaja 150 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Chleb żytni 30 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	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 kiszonej kapusty z olejem 150 g 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 g (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 kiszonej kapusty 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 kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	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 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (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 g (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 90 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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) 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) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka piastowska 50 g (SOJ) 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 ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 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 Pomidor b/skóry 80 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 piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt- 25g 1 szt
	Ē		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz ogółem: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2291.65 mg; Błonnik: 30.69 g; W tym cukry: 94.36 g; WW: 31.17 Por; Potas: 3912.92 mg; Wapń: 452.34 mg; Fosfor: 715.17 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 313.00 mg;	Kcal: 2290.88 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1424.03 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 120.73 g; WW: 36.39 Por; Potas: 4691.89 mg; Wapń: 582.01 mg; Fosfor: 864.38 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 315.32 mg;	Kcal: 1904.77 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 204.19 g; Kw. tł. nasycone: 9.00 g; Sól: 9.82 g; Sód: 1956.69 mg; Błonnik: 27.15 g; W tym cukry: 15.62 g; WW: 20.37 Por; Potas: 2925.43 mg; Wapń: 229.89 mg; Fosfor: 432.92 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 204.59 mg;	Kcal: 2551.19 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz ogółem: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; Kw. tł. nasycone: 12.38 g; Sól: 10.06 g; Sód: 2356.39 mg; Błonnik: 34.46 g; W tym cukry: 116.21 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4261.82 mg; Wapń: 635.62 mg; Fosfor: 874.26 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 339.44 mg;	Kcal: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 59.84 g; Węglowodany ogółem: 330.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2305.89 mg; Błonnik: 34.63 g; W tym cukry: 115.52 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4228.02 mg; Wapń: 631.02 mg; Fosfor: 848.56 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 333.34 mg;	Kcal: 1717.63 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.18 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 116.67 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3877.84 mg; Wapń: 521.17 mg; Fosfor: 828.41 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 267.55 mg;	Kcal: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz ogółem: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 260.11 g; Kw. tł. nasycone: 8.52 g; Sól: 5.60 g; Sód: 688.72 mg; Błonnik: 25.99 g; W tym cukry: 92.89 g; WW: 26.23 Por; Potas: 4133.14 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 543.52 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 270.51 mg;	Kcal: 1717.63 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 268.07 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.18 mg; Błonnik: 22.88 g; W tym cukry: 116.67 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3877.84 mg; Wapń: 521.17 mg; Fosfor: 828.41 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 267.55 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.
2026-07-25 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 50 g Serek kanapkowy 100 g (MLE) Brzoskwinia 50 g	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 drobiowa gotowana 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 drobiowa gotowana 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 Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 50 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 drobiowa gotowana 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 Pomidor b/skóry 80 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Brzoskwinia 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka 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 jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g (GLU, SEL) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Filet z piersi kurczaka 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 krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka 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 krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 100 g (GLU) Dynia duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)
	P	Brzoskwinia 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 Pyzdra szynkowa 50 g 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 Pyzdra szynkowa 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 Pyzdra szynkowa 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 Pyzdra szynkowa 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 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 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 Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	Pn	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g							
		Kcal: 2290.46 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz ogółem: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 278.13 g; Kw. tł. nasycone: 32.15 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1427.68 mg; Błonnik: 27.72 g; W tym cukry: 71.63 g; WW: 27.85 g; Por: Potas: 3186.36 mg; Wapń: 432.44 mg; Fosfor: 1158.37 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 277.39 mg;	Kcal: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz ogółem: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 320.56 g; Kw. tł. nasycone: 34.70 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1663.00 mg; Błonnik: 20.93 g; W tym cukry: 79.04 g; WW: 32.17 g; Por: Potas: 3132.31 mg; Wapń: 818.68 mg; Fosfor: 1352.41 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 260.61 mg;	Kcal: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz ogółem: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 240.32 g; Kw. tł. nasycone: 39.82 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1722.68 mg; Błonnik: 31.20 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 24.02 g; Por: Potas: 3116.69 mg; Wapń: 824.11 mg; Fosfor: 1228.24 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 236.70 mg;	Kcal: 2697.91 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz ogółem: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g; Kw. tł. nasycone: 43.55 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2025.41 mg; Błonnik: 28.15 g; W tym cukry: 88.40 g; WW: 29.96 g; Por: Potas: 3689.44 mg; Wapń: 1243.51 mg; Fosfor: 1710.70 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 331.20 mg;	Kcal: 2395.08 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 303.42 g; Kw. tł. nasycone: 39.45 g; Sól: 5.28 g; Sód: 2022.88 mg; Błonnik: 33.02 g; W tym cukry: 81.28 g; WW: 30.37 g; Por: Potas: 3283.98 mg; Wapń: 1028.88 mg; Fosfor: 1349.98 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 289.50 mg;	Kcal: 1893.56 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 227.18 g; Kw. tł. nasycone: 31.94 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1125.24 mg; Błonnik: 20.37 g; W tym cukry: 78.53 g; WW: 22.79 g; Por: Potas: 2836.26 mg; Wapń: 539.08 mg; Fosfor: 1196.61 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 231.07 mg;	Kcal: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz ogółem: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 244.28 g; Kw. tł. nasycone: 31.42 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1262.38 mg; Błonnik: 23.40 g; W tym cukry: 61.76 g; WW: 24.44 g; Por: Potas: 2562.83 mg; Wapń: 418.72 mg; Fosfor: 963.61 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 191.79 mg;	Kcal: 1893.56 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 227.18 g; Kw. tł. nasycone: 31.94 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1125.24 mg; Błonnik: 20.37 g; W tym cukry: 78.53 g; WW: 22.79 g; Por: Potas: 2836.26 mg; Wapń: 539.08 mg; Fosfor: 1196.61 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 231.07 mg;

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-26 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>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>) Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAJ</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>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>) Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml 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>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 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) 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>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<i>JAJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 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) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (<i>JAJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor 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 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml 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>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>)	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 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszeki 150 g		Pomarańcza 150 g			Mus z gruszeki 150 g	
	Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml (<i>GLU, SEL, S02</i>) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 30 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 1884.14 kcal; Bialko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz ogółem: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 266.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1522.24 mg; Błonnik: 24.98 g; W tym cukry: 63.94 g; WW: 26.66 g; Por: Potas: 3550.88 mg; Wapń: 222.55 mg; Fosfor: 786.36 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 232.82 mg;	Kcal: 2127.12 kcal; Bialko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 328.42 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1149.99 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 83.38 g; WW: 33.01 g; Por: Potas: 4294.25 mg; Wapń: 256.86 mg; Fosfor: 861.21 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 247.98 mg;	Kcal: 1823.24 kcal; Bialko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 240.60 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1381.58 mg; Błonnik: 30.91 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 23.98 g; Por: Potas: 3937.01 mg; Wapń: 294.10 mg; Fosfor: 859.25 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 249.62 mg;	Kcal: 2060.75 kcal; Bialko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 297.26 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1529.52 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 79.77 g; WW: 29.74 g; Por: Potas: 4144.28 mg; Wapń: 294.91 mg; Fosfor: 927.54 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 277.21 mg;	Kcal: 2031.85 kcal; Bialko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 316.86 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1499.88 mg; Błonnik: 37.51 g; W tym cukry: 78.84 g; WW: 31.72 g; Por: Potas: 3621.80 mg; Wapń: 290.56 mg; Fosfor: 697.61 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 252.31 mg;	Kcal: 1734.59 kcal; Bialko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 240.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.78 g; Sód: 836.24 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.77 g; WW: 24.09 g; Por: Potas: 3370.68 mg; Wapń: 203.11 mg; Fosfor: 861.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 211.02 mg;	Kcal: 2116.35 kcal; Bialko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz ogółem: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 293.50 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1012.79 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 86.82 g; WW: 29.43 g; Por: Potas: 4292.65 mg; Wapń: 253.26 mg; Fosfor: 860.41 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 253.98 mg;	Kcal: 1734.59 kcal; Bialko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 240.28 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.68 g; Sód: 836.20 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.77 g; WW: 24.09 g; Por: Potas: 3370.68 mg; Wapń: 203.08 mg; Fosfor: 861.02 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 210.73 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-27 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Chleb żytni 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 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 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (<i>GLU</i>) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Twarożek z ziołami 100 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml (<i>GLU, MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 100 g (<i>MLE</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g		Jabłko 1 szt			Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (<i>SEL</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>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Sos koperkowy 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>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż brazowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (<i>SEL</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (<i>SEL</i>)	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g (<i>SEL</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>) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż biały na sypko 180 g Rzuch gotowany na parze 100 g	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>) Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml	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>) Sos koperkowy 50 ml (<i>GLU</i>) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Jabłko 1 szt			Kefir 150g 1 szt (<i>MLE</i>)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) 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 Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 40 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 15g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g (<i>GLU, SOJ, SEL, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (<i>GLU, SOJ, SEZ</i>) Bułka pszenna krojona 20 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pf			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2281.97 kcal; Białko ogółem: 89.76 g; Tłuszcz ogółem: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 327.17 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 5.22 g; Sód: 1399.81 mg; Blonnik: 32.87 g; W tym cukry: 96.61 g; WW: 32.90 g; Por: Potas: 3631.46 mg; Wapń: 856.92 mg; Fosfor: 1423.94 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 272.72 mg;	Kcal: 2340.39 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 351.43 g; Kw. tł. nasycone: 14.26 g; Sól: 4.98 g; Sód: 1323.88 mg; Blonnik: 21.79 g; W tym cukry: 76.78 g; WW: 35.43 g; Por: Potas: 3620.89 mg; Wapń: 1069.31 mg; Fosfor: 1486.96 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 313.50 mg;	Kcal: 2064.04 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz ogółem: 70.36 g; Węglowodany ogółem: 273.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.48 g; Sól: 6.07 g; Sód: 1301.85 mg; Blonnik: 41.27 g; W tym cukry: 49.33 g; WW: 27.44 g; Por: Potas: 3611.32 mg; Wapń: 482.94 mg; Fosfor: 1288.39 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 314.73 mg;	Kcal: 2546.55 kcal; Białko ogółem: 113.96 g; Tłuszcz ogółem: 81.17 g; Węglowodany ogółem: 346.31 g; Kw. tł. nasycone: 16.35 g; Sól: 6.56 g; Sód: 1457.24 mg; Blonnik: 35.81 g; W tym cukry: 102.77 g; WW: 34.81 g; Por: Potas: 3821.41 mg; Wapń: 1013.38 mg; Fosfor: 1535.79 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 288.70 mg;	Kcal: 2265.01 kcal; Białko ogółem: 76.18 g; Tłuszcz ogółem: 68.93 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; Kw. tł. nasycone: 13.92 g; Sól: 4.12 g; Sód: 1381.26 mg; Blonnik: 37.94 g; W tym cukry: 104.56 g; WW: 34.44 g; Por: Potas: 3825.45 mg; Wapń: 1044.06 mg; Fosfor: 1387.15 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 282.78 mg;	Kcal: 1765.05 kcal; Białko ogółem: 94.71 g; Tłuszcz ogółem: 37.91 g; Węglowodany ogółem: 234.20 g; Kw. tł. nasycone: 12.55 g; Sól: 2.62 g; Sód: 928.90 mg; Blonnik: 19.54 g; W tym cukry: 83.10 g; WW: 23.57 g; Por: Potas: 3217.29 mg; Wapń: 669.57 mg; Fosfor: 1343.63 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 221.58 mg;	Kcal: 2178.73 kcal; Białko ogółem: 101.83 g; Tłuszcz ogółem: 62.35 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.47 g; Sól: 5.29 g; Sód: 1093.68 mg; Blonnik: 26.67 g; W tym cukry: 57.42 g; WW: 30.53 g; Por: Potas: 2978.74 mg; Wapń: 519.76 mg; Fosfor: 1091.41 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 264.70 mg;	Kcal: 1793.55 kcal; Białko ogółem: 94.11 g; Tłuszcz ogółem: 37.31 g; Węglowodany ogółem: 238.55 g; Kw. tł. nasycone: 12.49 g; Sól: 2.61 g; Sód: 925.90 mg; Blonnik: 19.24 g; W tym cukry: 68.55 g; WW: 24.02 g; Por: Potas: 3016.29 mg; Wapń: 663.57 mg; Fosfor: 1330.13 mg; Żelazo: 7.72 mg; Magnez: 217.08 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.
2026-07-28 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, 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 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (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 św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, 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) Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml (GLU, MLE, SEL) Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g (MLE)	
	P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokula i pomidora z olejem 200 g			Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 jajka z koperkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 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 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 drobiowa gotowana 50 g Salata 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 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 30 g (MLE)						
	Kcal: 2186.59 kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz ogółem: 64.94 g; Węglowodany ogółem: 337.21 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 6.35 g; Sód: 2023.02 mg; Blonnik: 26.02 g; W tym cukry: 128.96 g; WW: 33.84 Por; Potas: 2917.23 mg; Wapń: 890.24 mg; Fosfor: 1100.57 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 310.71 mg;	Kcal: 2091.76 kcal; Białko ogółem: 67.72 g; Tłuszcz ogółem: 31.74 g; Węglowodany ogółem: 360.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.67 g; Sól: 5.41 g; Sód: 953.44 mg; Blonnik: 21.12 g; W tym cukry: 127.92 g; WW: 36.22 Por; Potas: 3152.34 mg; Wapń: 472.59 mg; Fosfor: 810.01 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 254.14 mg;	Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz ogółem: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 233.49 g; Kw. tł. nasycone: 23.69 g; Sól: 8.82 g; Sód: 2088.46 mg; Blonnik: 29.04 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 23.39 Por; Potas: 3551.15 mg; Wapń: 728.36 mg; Fosfor: 1260.42 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 367.38 mg;	Kcal: 2610.74 kcal; Białko ogółem: 88.39 g; Tłuszcz ogółem: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 345.93 g; Kw. tł. nasycone: 21.65 g; Sól: 8.62 g; Sód: 2034.77 mg; Blonnik: 29.04 g; W tym cukry: 133.31 g; WW: 34.69 Por; Potas: 3419.91 mg; Wapń: 932.54 mg; Fosfor: 1163.96 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 333.98 mg;	Kcal: 2491.91 kcal; Białko ogółem: 69.01 g; Tłuszcz ogółem: 96.49 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g; Kw. tł. nasycone: 20.32 g; Sól: 5.76 g; Sód: 2034.77 mg; Blonnik: 29.04 g; W tym cukry: 132.65 g; WW: 34.54 Por; Potas: 3419.91 mg; Wapń: 932.54 mg; Fosfor: 1163.96 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 333.98 mg;	Kcal: 2270.14 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.90 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1181.96 mg; Blonnik: 22.06 g; W tym cukry: 129.89 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2807.50 mg; Wapń: 477.15 mg; Fosfor: 834.91 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 241.49 mg;	Kcal: 1932.03 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 299.83 g; Kw. tł. nasycone: 5.39 g; Sól: 5.59 g; Sód: 874.33 mg; Blonnik: 26.54 g; W tym cukry: 92.32 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3599.93 mg; Wapń: 258.40 mg; Fosfor: 1020.67 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 380.03 mg;	Kcal: 2270.14 kcal; Białko ogółem: 58.74 g; Tłuszcz ogółem: 45.54 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g; Kw. tł. nasycone: 35.90 g; Sól: 3.45 g; Sód: 1181.96 mg; Blonnik: 22.06 g; W tym cukry: 129.89 g; WW: 31.69 Por; Potas: 2807.50 mg; Wapń: 477.15 mg; Fosfor: 834.91 mg; Żelazo: 7.56 mg; Magnez: 241.49 mg;	

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-29 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata 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 Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	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 (pszemno-żytni) 70 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 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 50 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	II ś		Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE)		Kefir 150g 1 szt (MLE)		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Colesław z białej kapusty z olejem 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml (MLE, SEL) Schab gotowany na parze - rozdrobniony 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml (GLU)	
	P	Jabłko 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Jabłko 1 szt			Mus z gruszki 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 40 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Pomidor b/śkóry 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 Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g (JAJ, RYB, GOR)					
			Kcal: 2033.82 kcal; Białko ogółem: 86.38 g; Tłuszcz ogółem: 60.04 g; Węglowodany ogółem: 294.27 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 4.39 g; Sód: 1208.90 mg; Blonnik: 30.29 g; W tym cukry: 90.73 g; WW: 29.51 g; Potas: 4281.13 mg; Wapń: 788.27 mg; Fosfor: 1225.66 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 263.17 mg;	Kcal: 2117.99 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 325.80 g; Kw. tł. nasycone: 13.58 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1130.49 mg; Blonnik: 24.44 g; W tym cukry: 93.22 g; WW: 32.74 g; Potas: 4417.45 mg; Wapń: 711.76 mg; Fosfor: 1230.06 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 277.83 mg;	Kcal: 2025.63 kcal; Białko ogółem: 99.71 g; Tłuszcz ogółem: 65.39 g; Węglowodany ogółem: 271.23 g; Kw. tł. nasycone: 11.15 g; Sól: 5.43 g; Sód: 1180.94 mg; Blonnik: 38.38 g; W tym cukry: 49.29 g; WW: 27.14 g; Potas: 4366.53 mg; Wapń: 525.30 mg; Fosfor: 1268.03 mg; Żelazo: 11.52 mg; Magnez: 294.84 mg;	Kcal: 2259.23 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz ogółem: 63.66 g; Węglowodany ogółem: 321.01 g; Kw. tł. nasycone: 14.32 g; Sól: 5.57 g; Sód: 1211.69 mg; Blonnik: 36.38 g; W tym cukry: 92.95 g; WW: 32.18 g; Potas: 4600.03 mg; Wapń: 811.13 mg; Fosfor: 1332.34 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 289.55 mg;	Kcal: 2455.59 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz ogółem: 77.07 g; Węglowodany ogółem: 362.54 g; Kw. tł. nasycone: 13.29 g; Sól: 3.65 g; Sód: 1232.70 mg; Blonnik: 45.32 g; W tym cukry: 99.18 g; WW: 36.31 g; Potas: 4594.26 mg; Wapń: 905.55 mg; Fosfor: 1211.76 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 293.91 mg;	Kcal: 1599.25 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz ogółem: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 224.60 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.15 g; Sód: 803.96 mg; Blonnik: 20.69 g; W tym cukry: 81.48 g; WW: 22.50 g; Potas: 3462.59 mg; Wapń: 568.51 mg; Fosfor: 1143.49 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 229.33 mg;	Kcal: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 278.06 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1013.76 mg; Blonnik: 26.86 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 27.88 g; Potas: 4260.98 mg; Wapń: 414.22 mg; Fosfor: 1144.27 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 268.28 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Sz.R. Podstawowa	Sz.Sz.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Sz.R. Cukrzycowa	Sz.Sz.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Sz.R. Wegetariańska	Sz.Sz.R. Pediatryczna	Sz.Sz.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Sz.R. Dziecięca II r.ż.
2026-07-30 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) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g 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 Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Pomarańcza 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 150 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza bulgur 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza bulgur 100 g (GLU) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Morele 150 g	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)	Morele 150 g	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g (GLU, MLE)				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g (MLE) 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 Twaróg 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Pr			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g (JAJ, MLE, GOR)					
		Kcal: 2079.78 kcal; Białko ogółem: 86.23 g; Tłuszcz ogółem: 51.44 g; Węglowodany ogółem: 275.24 g; Kw. tł. nasycone: 17.50 g; Sól: 5.71 g; Sód: 1660.18 mg; Błonnik: 29.65 g; W tym cukry: 87.52 g; WW: 27.48 g; Por: Potas: 2984.28 mg; Wapń: 913.81 mg; Fosfor: 1325.00 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 268.51 mg;	Kcal: 2047.18 kcal; Białko ogółem: 84.58 g; Tłuszcz ogółem: 40.51 g; Węglowodany ogółem: 313.56 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 6.06 g; Sód: 1155.06 mg; Błonnik: 26.49 g; W tym cukry: 81.99 g; WW: 31.39 g; Por: Potas: 3230.55 mg; Wapń: 471.01 mg; Fosfor: 1103.62 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 262.05 mg;	Kcal: 2195.77 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz ogółem: 55.80 g; Węglowodany ogółem: 251.21 g; Kw. tł. nasycone: 16.27 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1373.12 mg; Błonnik: 37.51 g; W tym cukry: 59.15 g; WW: 25.04 g; Por: Potas: 3035.77 mg; Wapń: 699.24 mg; Fosfor: 1016.95 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 228.76 mg;	Kcal: 2540.46 kcal; Białko ogółem: 103.76 g; Tłuszcz ogółem: 56.42 g; Węglowodany ogółem: 313.05 g; Kw. tł. nasycone: 19.44 g; Sól: 7.74 g; Sód: 1665.06 mg; Błonnik: 37.84 g; W tym cukry: 88.68 g; WW: 31.29 g; Por: Potas: 3277.28 mg; Wapń: 979.47 mg; Fosfor: 1477.08 mg; Żelazo: 10.47 mg; Magnez: 318.99 mg;	Kcal: 2449.76 kcal; Białko ogółem: 73.67 g; Tłuszcz ogółem: 47.47 g; Węglowodany ogółem: 337.77 g; Kw. tł. nasycone: 15.67 g; Sól: 5.11 g; Sód: 1607.27 mg; Błonnik: 41.57 g; W tym cukry: 88.04 g; WW: 33.79 g; Por: Potas: 2928.88 mg; Wapń: 972.60 mg; Fosfor: 1253.07 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 295.76 mg;	Kcal: 2003.20 kcal; Białko ogółem: 100.31 g; Tłuszcz ogółem: 46.91 g; Węglowodany ogółem: 273.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.68 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1129.03 mg; Błonnik: 28.31 g; W tym cukry: 90.94 g; WW: 27.40 g; Por: Potas: 3287.84 mg; Wapń: 627.91 mg; Fosfor: 1462.71 mg; Żelazo: 10.12 mg; Magnez: 293.96 mg;	Kcal: 1923.44 kcal; Białko ogółem: 80.13 g; Tłuszcz ogółem: 40.17 g; Węglowodany ogółem: 266.09 g; Kw. tł. nasycone: 11.44 g; Sól: 4.16 g; Sód: 838.88 mg; Błonnik: 30.49 g; W tym cukry: 73.96 g; WW: 26.64 g; Por: Potas: 2867.97 mg; Wapń: 275.79 mg; Fosfor: 1043.78 mg; Żelazo: 8.51 mg; Magnez: 221.55 mg;	Kcal: 1999.20 kcal; Białko ogółem: 99.23 g; Tłuszcz ogółem: 47.23 g; Węglowodany ogółem: 272.48 g; Kw. tł. nasycone: 14.72 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1126.63 mg; Błonnik: 28.11 g; W tym cukry: 91.00 g; WW: 27.36 g; Por: Potas: 3163.04 mg; Wapń: 569.11 mg; Fosfor: 1432.91 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 275.36 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.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.
2026-07-31 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) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR) Majonez 10g 1 szt (JAJ, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 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) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Pasta z białka jaja 150 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g (GLU, SOJ, SEL, GOR)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka b/majonezu 100 g (JAJ) Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Arbuz 150 g				Biszkopcy 30 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, ORZ, SEZ)	Arbuz 150 g
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa 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 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa 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 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobniona 100 g (RYB) Sos koperkowy 50 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Arbuz 150 g	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml (MLE)
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata 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 Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g (MLE) Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 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 piastowska 50 g (SOJ) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	F	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2060.86 kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz ogółem: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 269.21 g; Kw. tł. nasycone: 10.18 g; Sól: 8.00 g; Sód: 2272.97 mg; Blonnik: 27.34 g; W tym cukry: 65.89 g; WW: 26.86 g; Por: Potas: 3207.63 mg; Wapń: 392.13 mg; Fosfor: 728.82 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 224.47 mg;	Kcal: 2152.91 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 315.89 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1456.70 mg; Blonnik: 26.04 g; W tym cukry: 83.23 g; WW: 31.86 g; Por: Potas: 3971.22 mg; Wapń: 551.34 mg; Fosfor: 854.78 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 236.52 mg;	Kcal: 1570.21 kcal; Białko ogółem: 82.83 g; Tłuszcz ogółem: 57.47 g; Węglowodany ogółem: 190.27 g; Kw. tł. nasycone: 8.63 g; Sól: 8.51 g; Sód: 1899.95 mg; Blonnik: 23.19 g; W tym cukry: 33.81 g; WW: 19.02 g; Por: Potas: 3322.44 mg; Wapń: 327.50 mg; Fosfor: 737.59 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 198.53 mg;	Kcal: 2433.47 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz ogółem: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 305.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.24 g; Sól: 9.96 g; Sód: 2426.65 mg; Blonnik: 30.00 g; W tym cukry: 95.62 g; WW: 30.63 g; Por: Potas: 3888.53 mg; Wapń: 706.49 mg; Fosfor: 1142.63 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 271.55 mg;	Kcal: 2079.15 kcal; Białko ogółem: 81.71 g; Tłuszcz ogółem: 62.39 g; Węglowodany ogółem: 290.11 g; Kw. tł. nasycone: 13.04 g; Sól: 6.58 g; Sód: 2376.15 mg; Blonnik: 30.17 g; W tym cukry: 94.94 g; WW: 29.02 g; Por: Potas: 3854.73 mg; Wapń: 701.89 mg; Fosfor: 1116.93 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 265.45 mg;	Kcal: 1585.13 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.40 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1072.07 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 93.03 g; WW: 24.08 g; Por: Potas: 3181.77 mg; Wapń: 551.88 mg; Fosfor: 825.19 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 187.77 mg;	Kcal: 1911.15 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 215.78 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 5.78 g; Sód: 721.39 mg; Blonnik: 24.82 g; W tym cukry: 55.40 g; WW: 21.69 g; Por: Potas: 3412.47 mg; Wapń: 184.07 mg; Fosfor: 533.92 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 191.71 mg;	Kcal: 1585.13 kcal; Białko ogółem: 68.81 g; Tłuszcz ogółem: 30.52 g; Węglowodany ogółem: 239.51 g; Kw. tł. nasycone: 9.40 g; Sól: 3.03 g; Sód: 1072.07 mg; Blonnik: 21.37 g; W tym cukry: 93.03 g; WW: 24.08 g; Por: Potas: 3181.77 mg; Wapń: 551.88 mg; Fosfor: 825.19 mg; Żelazo: 7.23 mg; Magnez: 187.77 mg;

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-01 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) 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 50 g Serek kanapkowy 100 g (MLE) Brzoskwinia 50 g	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 drobiowa gotowana 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 (pszemno-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 drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) 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 (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml (GLU) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Serek kanapkowy 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g		Jabłko 150 g		Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Mizeria z jogurtem 150 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dyńa duszona 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 400 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńa duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml (GLU)	Zupa krupnik ryżowy 250 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dyńa 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 (pszemno-żytni) 70 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g 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 Pyzdra szynkowa 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 Pyzdra szynkowa 50 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) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 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) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 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 Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g (GLU, SOJ, SEZ) Bułka pszenna krojona 20 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 (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 Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
		Kcal: 2273.47 kcal; Białko ogółem: 91.25 g; Tłuszcz ogółem: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 289.67 g; Kw. tł. nasycone: 34.34 g; Sól: 4.89 g; Sód: 1467.62 mg; Błonnik: 24.24 g; W tym cukry: 75.40 g; WW: 29.02 g; Por: 3165.20 mg; Wapń: 397.46 mg; Fosfor: 1101.68 mg; Żelazo: 9.62 mg; Magnez: 239.01 mg;	Kcal: 2538.23 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz ogółem: 37.38 g; Węglowodany ogółem: 348.82 g; Kw. tł. nasycone: 37.06 g; Sól: 4.74 g; Sód: 1494.76 mg; Błonnik: 20.35 g; W tym cukry: 76.27 g; WW: 34.99 g; Por: 2957.55 mg; Wapń: 807.38 mg; Fosfor: 1303.49 mg; Żelazo: 9.72 mg; Magnez: 227.72 mg;	Kcal: 2331.66 kcal; Białko ogółem: 112.57 g; Tłuszcz ogółem: 69.12 g; Węglowodany ogółem: 251.58 g; Kw. tł. nasycone: 42.13 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1749.67 mg; Błonnik: 31.93 g; W tym cukry: 41.53 g; WW: 25.14 g; Por: 3000.13 mg; Wapń: 785.16 mg; Fosfor: 1244.11 mg; Żelazo: 7.74 mg; Magnez: 263.19 mg;	Kcal: 2680.92 kcal; Białko ogółem: 127.41 g; Tłuszcz ogółem: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; Kw. tł. nasycone: 45.75 g; Sól: 7.41 g; Sód: 2065.35 mg; Błonnik: 24.67 g; W tym cukry: 92.17 g; WW: 31.13 g; Por: 3668.28 mg; Wapń: 1208.53 mg; Fosfor: 1654.00 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 292.82 mg;	Kcal: 2350.74 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz ogółem: 61.47 g; Węglowodany ogółem: 312.80 g; Kw. tł. nasycone: 39.32 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1959.23 mg; Błonnik: 30.04 g; W tym cukry: 84.01 g; WW: 31.33 g; Por: 3034.33 mg; Wapń: 980.25 mg; Fosfor: 1295.36 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 259.60 mg;	Kcal: 1998.13 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; Kw. tł. nasycone: 33.41 g; Sól: 3.10 g; Sód: 1144.02 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 66.88 g; WW: 23.78 g; Por: 2652.35 mg; Wapń: 517.82 mg; Fosfor: 1176.04 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 211.17 mg;	Kcal: 2238.19 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz ogółem: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 272.54 g; Kw. tł. nasycone: 33.78 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1094.14 mg; Błonnik: 22.82 g; W tym cukry: 58.98 g; WW: 27.25 g; Por: 2388.07 mg; Wapń: 407.42 mg; Fosfor: 914.69 mg; Żelazo: 7.39 mg; Magnez: 158.90 mg;	Kcal: 1998.13 kcal; Białko ogółem: 91.43 g; Tłuszcz ogółem: 30.70 g; Węglowodany ogółem: 237.14 g; Kw. tł. nasycone: 33.41 g; Sól: 3.10 g; Sód: 1144.02 mg; Błonnik: 19.01 g; W tym cukry: 66.88 g; WW: 23.78 g; Por: 2652.35 mg; Wapń: 517.82 mg; Fosfor: 1176.04 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 211.17 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.
2026-08-02 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>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>) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>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>) Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml 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>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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) 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>) Pasta z jajka 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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) 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 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml 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>) Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g (<i>GLU, SOJ, MLE, SEL</i>) Salata masłowa 10 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g (<i>JAJ</i>)	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 100 g (<i>JAJ, GOR</i>) Salata masłowa 10 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Nektarynka 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Nektarynka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<i>GLU, SEL, MCK</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół jarski z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (<i>GLU, JAJ</i>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół z makaronem 400 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)	Rosół z makaronem 250 ml (<i>GLU, JAJ, SEL</i>) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 ml (<i>GLU</i>)
	P	Ciasto drożdżowe 80 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml (<i>MLE</i>)	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 Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 100g 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 Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g 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 Pasta z zielonego groszku 100 g 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 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 Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g (<i>GLU</i>) Masło sztukowe 10g 1 szt (<i>MLE</i>) Twaróg 30 g (<i>MLE</i>) Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 2075.81 kcal; Białko ogółem: 80.71 g; Tłuszcz ogółem: 43.61 g; Węglowodany ogółem: 293.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.11 g; Sól: 6.30 g; Sód: 1751.75 mg; Blonnik: 24.89 g; W tym cukry: 61.64 g; WW: 29.37 g; Wapń: 219.66 mg; Fosfor: 764.71 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 222.56 mg;	Kcal: 2088.64 kcal; Białko ogółem: 84.56 g; Tłuszcz ogółem: 42.92 g; Węglowodany ogółem: 315.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.62 g; Sól: 5.08 g; Sód: 1345.40 mg; Blonnik: 19.47 g; W tym cukry: 62.17 g; WW: 31.70 g; Wapń: 213.41 mg; Fosfor: 755.55 mg; Żelazo: 10.30 mg; Magnez: 195.08 mg;	Kcal: 2162.98 kcal; Białko ogółem: 99.37 g; Tłuszcz ogółem: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 264.67 g; Kw. tł. nasycone: 12.98 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1614.10 mg; Blonnik: 31.23 g; W tym cukry: 39.57 g; WW: 26.36 g; Wapń: 263.21 mg; Fosfor: 844.83 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 234.12 mg;	Kcal: 2292.42 kcal; Białko ogółem: 94.81 g; Tłuszcz ogółem: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 330.82 g; Kw. tł. nasycone: 11.12 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1759.03 mg; Blonnik: 33.63 g; W tym cukry: 75.97 g; WW: 33.09 g; Wapń: 256.03 mg; Fosfor: 907.39 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 260.94 mg;	Kcal: 2306.22 kcal; Białko ogółem: 56.79 g; Tłuszcz ogółem: 56.34 g; Węglowodany ogółem: 343.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1681.83 mg; Blonnik: 40.13 g; W tym cukry: 75.04 g; WW: 34.37 g; Wapń: 2951.56 mg; Wapń: 267.51 mg; Fosfor: 627.07 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 229.30 mg;	Kcal: 1730.52 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 236.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.74 g; Sód: 859.19 mg; Blonnik: 18.07 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 23.72 g; Wapń: 2765.99 mg; Wapń: 183.42 mg; Fosfor: 795.34 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 173.00 mg;	Kcal: 2077.87 kcal; Białko ogółem: 87.38 g; Tłuszcz ogółem: 46.50 g; Węglowodany ogółem: 280.02 g; Kw. tł. nasycone: 10.89 g; Sól: 5.85 g; Sód: 1208.20 mg; Blonnik: 22.59 g; W tym cukry: 65.61 g; WW: 28.12 g; Wapń: 3288.78 mg; Wapń: 209.81 mg; Fosfor: 754.75 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 201.08 mg;	Kcal: 1730.52 kcal; Białko ogółem: 79.70 g; Tłuszcz ogółem: 41.62 g; Węglowodany ogółem: 236.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.06 g; Sól: 2.74 g; Sód: 859.19 mg; Blonnik: 18.07 g; W tym cukry: 66.64 g; WW: 23.72 g; Wapń: 2765.99 mg; Wapń: 183.42 mg; Fosfor: 795.34 mg; Żelazo: 8.83 mg; Magnez: 173.00 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

GLU - Zboża zawierające gluten,
SKR - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzechy ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,

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,