

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-08 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białej fasoli 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schnab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II S		Biszkopty 30 g		Gruszka 1 szt			Biszkopty 30 g	
	Obiad	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surowka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surowka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surowka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jacyzny pieczony 100 g Surowka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa krem z brokuła 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa krem z brokuła 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	
	P	Pomarańcza 1 szt	Galarełka owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt	Galarełka owocowa 200 g	Pomarańcza 1 szt		Galarełka owocowa 200 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
	PI		Sok warzywny 300ml 1 szt						
		Kcal: 2113.28 kcal; Białko ogółem: 83.79 g; tłuszcz ogółem: 46.69 g; Węglowodany ogółem: 298.62 g; Kw. tł. nasycone: 16.80 g; Sol: 7.70 g; Sod: 2340.94 mg; Błonnik: 31.51 g; W tym cukry: 80.93 g; WW: 29.97 g; Por: Potas: 4148.43 mg; Wapn: 992.95 mg; Fostor: 1300.80 mg; Zelazo: 10.57 mg; Magnez: 335.01 mg;	Kcal: 2033.74 kcal; Białko ogółem: 81.56 g; tłuszcz ogółem: 37.34 g; Węglowodany ogółem: 296.90 g; Kw. tł. nasycone: 9.17 g; Sol: 6.17 g; Sod: 1149.27 mg; Błonnik: 20.36 g; W tym cukry: 59.19 g; WW: 29.94 g; Por: Potas: 3852.57 mg; Wapn: 446.17 mg; Fostor: 918.82 mg; Zelazo: 8.99 mg; Magnez: 241.77 mg;	Kcal: 2062.18 kcal; Białko ogółem: 80.19 g; tłuszcz ogółem: 43.54 g; Węglowodany ogółem: 253.64 g; Kw. tł. nasycone: 13.84 g; Sol: 9.27 g; Sod: 2244.04 mg; Błonnik: 35.04 g; W tym cukry: 54.77 g; WW: 25.40 g; Por: Potas: 3941.16 mg; Wapn: 715.45 mg; Fostor: 975.17 mg; Zelazo: 9.55 mg; Magnez: 279.80 mg;	Kcal: 2459.59 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; tłuszcz ogółem: 50.81 g; Węglowodany ogółem: 312.71 g; Kw. tł. nasycone: 16.83 g; Sol: 9.61 g; Sod: 2339.13 mg; Błonnik: 36.26 g; W tym cukry: 80.68 g; WW: 31.45 g; Por: Potas: 3996.93 mg; Wapn: 951.21 mg; Fostor: 1281.98 mg; Zelazo: 10.39 mg; Magnez: 325.99 mg;	Kcal: 2298.57 kcal; Białko ogółem: 66.22 g; tłuszcz ogółem: 48.79 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g; Kw. tł. nasycone: 15.13 g; Sol: 6.48 g; Sod: 2239.43 mg; Błonnik: 39.10 g; W tym cukry: 97.37 g; WW: 31.14 g; Por: Potas: 3996.65 mg; Wapn: 1006.19 mg; Fostor: 1154.16 mg; Zelazo: 9.76 mg; Magnez: 325.48 mg;	Kcal: 1644.38 kcal; Białko ogółem: 84.45 g; tłuszcz ogółem: 32.39 g; Węglowodany ogółem: 232.77 g; Kw. tł. nasycone: 9.33 g; Sol: 2.35 g; Sod: 859.16 mg; Błonnik: 19.29 g; W tym cukry: 71.30 g; WW: 23.37 g; Por: Potas: 3519.29 mg; Wapn: 396.73 mg; Fostor: 1054.58 mg; Zelazo: 8.34 mg; Magnez: 237.76 mg;	Kcal: 1908.35 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; tłuszcz ogółem: 36.66 g; Węglowodany ogółem: 246.31 g; Kw. tł. nasycone: 7.67 g; Sol: 6.00 g; Sod: 1044.73 mg; Błonnik: 23.07 g; W tym cukry: 50.36 g; WW: 24.81 g; Por: Potas: 3706.14 mg; Wapn: 161.97 mg; Fostor: 810.09 mg; Zelazo: 9.02 mg; Magnez: 230.53 mg;	Kcal: 1656.48 kcal; Białko ogółem: 86.31 g; tłuszcz ogółem: 33.34 g; Węglowodany ogółem: 208.29 g; Kw. tł. nasycone: 9.26 g; Sol: 2.43 g; Sod: 855.76 mg; Błonnik: 16.35 g; W tym cukry: 54.47 g; WW: 20.99 g; Por: Potas: 3318.69 mg; Wapn: 376.33 mg; Fostor: 1029.08 mg; Zelazo: 7.83 mg; Magnez: 224.16 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Serek kanapkowy 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Serek kanapkowy 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 80 g	Kawa zbożowa b/ml 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pyzdra szynkowa 50 g Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 80 g
II S		Mus z jabłka 150 g	Arbuz 150 g				Mus z jabłka 150 g	Arbuz 150 g
Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Lecco z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Makaron penne 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 150 g Makaron penne 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Lecco z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Makaron pełnoziarnisty 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Lecco z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Makaron penne 180 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 100 g Makaron penne 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Makaron penne 180 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos koperkowy b/kości b/skóry na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron penne 180 g Dyńia gotowana 100 g Makaron penne 100 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze rozdrobniony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńia gotowana 100 g Makaron penne 100 g Sos koperkowy 50 ml
P	Banan 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszтет sojowy 0,5 szt					
	Kcal: 2259.93 kcal; Białko ogółem: 63.37 g; Tłuszcz ogółem: 26.54 g; Węglowodany ogółem: 300.22 g; Kw. tł. nasycone: 18.85 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1654.72 mg; Błonnik: 38.45 g; W tym cukry: 110.32 g; WW: 30.18 Por; Potas: 3338.84 mg; Wapń: 439.80 mg; Fosfor: 745.38 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 256.58 mg;	Kcal: 2439.57 kcal; Białko ogółem: 94.03 g; Tłuszcz ogółem: 33.45 g; Węglowodany ogółem: 278.53 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 6.16 g; Sód: 1832.40 mg; Błonnik: 23.29 g; W tym cukry: 67.08 g; WW: 27.97 Por; Potas: 3004.12 mg; Wapń: 629.47 mg; Fosfor: 1091.68 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 206.49 mg;	Kcal: 2222.08 kcal; Białko ogółem: 77.57 g; Tłuszcz ogółem: 51.00 g; Węglowodany ogółem: 276.97 g; Kw. tł. nasycone: 22.78 g; Sól: 6.61 g; Sód: 1237.31 mg; Błonnik: 35.34 g; W tym cukry: 46.57 g; WW: 27.56 Por; Potas: 2608.39 mg; Wapń: 399.53 mg; Fosfor: 628.42 mg; Żelazo: 7.16 mg; Magnez: 168.67 mg;	Kcal: 2413.01 kcal; Białko ogółem: 87.17 g; Tłuszcz ogółem: 44.21 g; Węglowodany ogółem: 273.66 g; Kw. tł. nasycone: 23.57 g; Sól: 7.08 g; Sód: 1711.61 mg; Błonnik: 35.54 g; W tym cukry: 89.48 g; WW: 27.33 Por; Potas: 2933.79 mg; Wapń: 593.23 mg; Fosfor: 830.72 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 209.27 mg;	Kcal: 2281.94 kcal; Białko ogółem: 64.73 g; Tłuszcz ogółem: 39.87 g; Węglowodany ogółem: 272.95 g; Kw. tł. nasycone: 22.09 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1711.61 mg; Błonnik: 35.54 g; W tym cukry: 89.08 g; WW: 27.28 Por; Potas: 2933.79 mg; Wapń: 593.23 mg; Fosfor: 830.72 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 209.27 mg;	Kcal: 2095.40 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 211.38 g; Kw. tł. nasycone: 35.00 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1607.27 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 77.78 g; WW: 21.15 Por; Potas: 2748.78 mg; Wapń: 559.08 mg; Fosfor: 1015.17 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 191.43 mg;	Kcal: 2403.96 kcal; Białko ogółem: 99.59 g; Tłuszcz ogółem: 34.65 g; Węglowodany ogółem: 238.59 g; Kw. tł. nasycone: 33.74 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1378.98 mg; Błonnik: 27.14 g; W tym cukry: 60.56 g; WW: 23.90 Por; Potas: 2768.22 mg; Wapń: 441.80 mg; Fosfor: 964.07 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 193.90 mg;	Kcal: 2095.40 kcal; Białko ogółem: 80.86 g; Tłuszcz ogółem: 43.23 g; Węglowodany ogółem: 211.38 g; Kw. tł. nasycone: 35.00 g; Sól: 4.65 g; Sód: 1607.27 mg; Błonnik: 20.03 g; W tym cukry: 77.78 g; WW: 21.15 Por; Potas: 2748.78 mg; Wapń: 559.08 mg; Fosfor: 1015.17 mg; Żelazo: 7.35 mg; Magnez: 191.43 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-10 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Krakowska z indyka 50 g Kefir 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II S		Wafle ryżowe 30 g	Pomarancza 1 szt			Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Marchewka duszona 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i jogurtem oraz majonezem 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Bitka ze schabu * 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka duszona 100 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml Bitka ze schabu * 100 g Ryż biały na sypko 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Marchewka duszona 150 g	Zupa grysikowa b/ml 250 ml Bitka ze schabu rozdrobniona 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Marchewka duszona 100 g
	P	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 1 szt			Jabłko pieczone z cynamonem 150 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Ph			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
	Kcal: 2138.99 kcal; Białko ogółem: 92.73 g; Tłuszcz ogółem: 38.30 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1186.59 mg; Błonnik: 29.40 g; W tym cukry: 88.05 g; WW: 31.35 g; Por: Potas: 3380.53 mg; Wapń: 792.90 mg; Fosfor: 1222.97 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 236.60 mg;	Kcal: 2258.26 kcal; Białko ogółem: 96.33 g; Tłuszcz ogółem: 39.09 g; Węglowodany ogółem: 356.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.20 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1189.92 mg; Błonnik: 25.98 g; W tym cukry: 89.58 g; WW: 35.80 g; Por: Potas: 3384.50 mg; Wapń: 685.70 mg; Fosfor: 1205.14 mg; Żelazo: 8.84 mg; Magnez: 221.72 mg;	Kcal: 2205.96 kcal; Białko ogółem: 104.29 g; Tłuszcz ogółem: 44.32 g; Węglowodany ogółem: 318.46 g; Kw. tł. nasycone: 10.47 g; Sól: 6.62 g; Sód: 1118.91 mg; Błonnik: 46.38 g; W tym cukry: 59.36 g; WW: 31.76 g; Por: Potas: 3932.18 mg; Wapń: 475.51 mg; Fosfor: 1320.66 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 358.75 mg;	Kcal: 2383.78 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz ogółem: 41.87 g; Węglowodany ogółem: 352.62 g; Kw. tł. nasycone: 13.40 g; Sól: 6.86 g; Sód: 1195.37 mg; Błonnik: 39.09 g; W tym cukry: 107.97 g; WW: 35.21 g; Por: Potas: 4065.43 mg; Wapń: 881.76 mg; Fosfor: 1375.65 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 286.99 mg;	Kcal: 2207.55 kcal; Białko ogółem: 71.33 g; Tłuszcz ogółem: 38.13 g; Węglowodany ogółem: 357.93 g; Kw. tł. nasycone: 11.09 g; Sól: 3.44 g; Sód: 1190.83 mg; Błonnik: 41.65 g; W tym cukry: 108.14 g; WW: 35.77 g; Por: Potas: 3904.73 mg; Wapń: 903.06 mg; Fosfor: 1230.36 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 280.70 mg;	Kcal: 1643.75 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz ogółem: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 2.31 g; Sód: 788.83 mg; Błonnik: 19.87 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 24.46 g; Por: Potas: 2666.76 mg; Wapń: 377.22 mg; Fosfor: 1018.55 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 179.96 mg;	Kcal: 2213.91 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz ogółem: 36.47 g; Węglowodany ogółem: 324.20 g; Kw. tł. nasycone: 9.74 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1053.77 mg; Błonnik: 28.40 g; W tym cukry: 79.45 g; WW: 32.54 g; Por: Potas: 3069.05 mg; Wapń: 409.70 mg; Fosfor: 1012.57 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 197.42 mg;	Kcal: 1643.75 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz ogółem: 27.90 g; Węglowodany ogółem: 243.31 g; Kw. tł. nasycone: 8.17 g; Sól: 2.21 g; Sód: 788.79 mg; Błonnik: 19.87 g; W tym cukry: 72.81 g; WW: 24.46 g; Por: Potas: 2666.76 mg; Wapń: 377.19 mg; Fosfor: 1018.54 mg; Żelazo: 6.82 mg; Magnez: 179.68 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.	
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Mus z gruszki 150 g		Gruszka 1 szt			Mus z gruszki 150 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kaliafor, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza bulgur 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g	Pomarańcza 1 szt			Owsianka z owocami i jogurtem 200 g		
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 50 g Pomidor b/skóry 50 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 10 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g					
		Kcal: 2207.22 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz ogółem: 49.29 g; Węglowodany ogółem: 301.82 g; Kw. tł. nasycone: 15.36 g; Sól: 5.60 g; Sód: 1634.66 mg; Blonnik: 28.86 g; W tym cukry: 94.64 g; WW: 30.16 g; Por. Potas: 3503.75 mg; Wapń: 979.76 mg; Fosfor: 1493.00 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 399.53 mg;	Kcal: 2111.37 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz ogółem: 27.41 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; Kw. tł. nasycone: 8.55 g; Sól: 5.19 g; Sód: 1072.47 mg; Blonnik: 25.05 g; W tym cukry: 92.41 g; WW: 34.45 g; Por. Potas: 3436.01 mg; Wapń: 534.92 mg; Fosfor: 1301.88 mg; Żelazo: 12.31 mg; Magnez: 394.04 mg;	Kcal: 2325.08 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz ogółem: 47.15 g; Węglowodany ogółem: 282.31 g; Kw. tł. nasycone: 13.62 g; Sól: 6.45 g; Sód: 1393.23 mg; Blonnik: 40.45 g; W tym cukry: 57.64 g; WW: 28.15 g; Por. Potas: 2940.21 mg; Wapń: 707.83 mg; Fosfor: 1269.18 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 353.87 mg;	Kcal: 2678.12 kcal; Białko ogółem: 113.25 g; Tłuszcz ogółem: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 342.77 g; Kw. tł. nasycone: 17.00 g; Sól: 7.05 g; Sód: 1634.34 mg; Blonnik: 36.58 g; W tym cukry: 94.71 g; WW: 34.28 g; Por. Potas: 3465.95 mg; Wapń: 954.22 mg; Fosfor: 1604.08 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 429.21 mg;	Kcal: 2605.03 kcal; Białko ogółem: 86.96 g; Tłuszcz ogółem: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 345.75 g; Kw. tł. nasycone: 16.15 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1581.95 mg; Blonnik: 41.68 g; W tym cukry: 93.79 g; WW: 34.59 g; Por. Potas: 3084.53 mg; Wapń: 945.07 mg; Fosfor: 1348.15 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 391.26 mg;	Kcal: 1974.29 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 3.11 g; Sód: 1050.08 mg; Blonnik: 26.02 g; W tym cukry: 95.13 g; WW: 28.91 g; Por. Potas: 3231.00 mg; Wapń: 590.44 mg; Fosfor: 1516.10 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 350.04 mg;	Kcal: 2082.46 kcal; Białko ogółem: 91.11 g; Tłuszcz ogółem: 40.06 g; Węglowodany ogółem: 293.71 g; Kw. tł. nasycone: 9.28 g; Sól: 3.45 g; Sód: 743.29 mg; Blonnik: 28.67 g; W tym cukry: 81.64 g; WW: 29.31 g; Por. Potas: 2902.30 mg; Wapń: 308.37 mg; Fosfor: 1214.97 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 344.31 mg;	Kcal: 1974.29 kcal; Białko ogółem: 107.96 g; Tłuszcz ogółem: 32.79 g; Węglowodany ogółem: 288.92 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 3.01 g; Sód: 1050.04 mg; Blonnik: 26.02 g; W tym cukry: 95.13 g; WW: 28.91 g; Por. Potas: 3231.00 mg; Wapń: 590.44 mg; Fosfor: 1516.09 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 349.75 mg;

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-12 piątek	Sniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pyzdra szynkowa 50 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g
	II ś	Banan 1 szt	Grejfrut 200 g	Banan 1 szt					
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Sos koperkowy 50 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Ń	Sok warzywny 300ml 1 szt							
	Ń	Kcal: 2344.13 kcal; Białko ogółem: 78.36 g; Tłuszcz ogółem: 64.01 g; Węglowodany ogółem: 321.58 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 7.42 g; Sód: 2274.27 mg; Blonnik: 32.92 g; W tym cukry: 94.58 g; WW: 32.19 g; Por: Potas: 3994.09 mg; Wapń: 414.96 mg; Fosfor: 819.72 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 335.47 mg;	Kcal: 2354.88 kcal; Białko ogółem: 81.77 g; Tłuszcz ogółem: 50.63 g; Węglowodany ogółem: 373.09 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1417.96 mg; Blonnik: 29.47 g; W tym cukry: 122.29 g; WW: 37.59 g; Por: Potas: 4814.62 mg; Wapń: 574.64 mg; Fosfor: 993.98 mg; Żelazo: 10.98 mg; Magnez: 341.45 mg;	Kcal: 1813.14 kcal; Białko ogółem: 89.49 g; Tłuszcz ogółem: 40.96 g; Węglowodany ogółem: 231.24 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 7.62 g; Sód: 2050.05 mg; Blonnik: 30.88 g; W tym cukry: 41.51 g; WW: 23.16 g; Por: Potas: 3779.91 mg; Wapń: 378.43 mg; Fosfor: 741.63 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 241.13 mg;	Kcal: 2714.70 kcal; Białko ogółem: 116.74 g; Tłuszcz ogółem: 73.16 g; Węglowodany ogółem: 356.58 g; Kw. tł. nasycone: 15.38 g; Sól: 8.66 g; Sód: 2427.95 mg; Blonnik: 35.58 g; W tym cukry: 124.00 g; WW: 35.81 g; Por: Potas: 4674.99 mg; Wapń: 729.32 mg; Fosfor: 1233.53 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 382.55 mg;	Kcal: 2454.83 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz ogółem: 56.35 g; Węglowodany ogółem: 346.63 g; Kw. tł. nasycone: 14.30 g; Sól: 6.80 g; Sód: 2393.93 mg; Blonnik: 37.20 g; W tym cukry: 126.44 g; WW: 34.80 g; Por: Potas: 4825.24 mg; Wapń: 738.56 mg; Fosfor: 1230.19 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 388.06 mg;	Kcal: 1939.18 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1050.47 mg; Blonnik: 28.10 g; W tym cukry: 122.65 g; WW: 30.04 g; Por: Potas: 4419.23 mg; Wapń: 586.51 mg; Fosfor: 1015.06 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 312.49 mg;	Kcal: 2183.38 kcal; Białko ogółem: 83.35 g; Tłuszcz ogółem: 57.46 g; Węglowodany ogółem: 288.57 g; Kw. tł. nasycone: 9.01 g; Sól: 4.68 g; Sód: 826.45 mg; Blonnik: 29.95 g; W tym cukry: 95.95 g; WW: 29.01 g; Por: Potas: 4153.47 mg; Wapń: 195.47 mg; Fosfor: 584.52 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 269.44 mg;	Kcal: 1939.18 kcal; Białko ogółem: 75.60 g; Tłuszcz ogółem: 38.89 g; Węglowodany ogółem: 297.64 g; Kw. tł. nasycone: 10.29 g; Sól: 2.99 g; Sód: 1050.47 mg; Blonnik: 28.10 g; W tym cukry: 122.65 g; WW: 30.04 g; Por: Potas: 4419.23 mg; Wapń: 586.51 mg; Fosfor: 1015.06 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 312.49 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. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-13 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Serek kanapkowy 100 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II Ś	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Jabłko pieczone z cynamonem 150 g
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dyńa duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g Dyńa duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dyńa duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g Dyńa duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	
P	Jabłko 1 szt			Kefir 150g 1 szt					
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka delikatkowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Szynka delikatkowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatkowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	
Pn			Marchew w słupekach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g						
	Kcal: 2306.93 kcal; Białko ogółem: 86.17 g; Tłuszcz ogółem: 42.69 g; Węglowodany ogółem: 283.91 g; Kw. tł. nasycone: 38.93 g; Sól: 5.29 g; Sód: 2022.96 mg; Błonnik: 31.36 g; W tym cukry: 81.38 g; WW: 28.45 g; Por: Potas: 3397.32 mg; Wapń: 815.77 mg; Fosfor: 1526.40 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 284.48 mg;	Kcal: 2400.61 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz ogółem: 37.88 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Kw. tł. nasycone: 35.87 g; Sól: 5.13 g; Sód: 1597.90 mg; Błonnik: 26.54 g; W tym cukry: 92.95 g; WW: 33.12 g; Por: Potas: 3981.80 mg; Wapń: 844.89 mg; Fosfor: 1459.23 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 292.44 mg;	Kcal: 2263.29 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz ogółem: 46.47 g; Węglowodany ogółem: 248.10 g; Kw. tł. nasycone: 40.64 g; Sól: 8.03 g; Sód: 1862.78 mg; Błonnik: 34.84 g; W tym cukry: 48.92 g; WW: 24.81 g; Por: Potas: 3294.72 mg; Wapń: 803.20 mg; Fosfor: 1339.25 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 228.78 mg;	Kcal: 2604.68 kcal; Białko ogółem: 115.56 g; Tłuszcz ogółem: 52.55 g; Węglowodany ogółem: 306.54 g; Kw. tł. nasycone: 44.31 g; Sól: 8.22 g; Sód: 2162.71 mg; Błonnik: 31.79 g; W tym cukry: 98.30 g; WW: 30.71 g; Por: Potas: 3858.07 mg; Wapń: 1215.27 mg; Fosfor: 1815.57 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 322.48 mg;	Kcal: 2281.08 kcal; Białko ogółem: 67.96 g; Tłuszcz ogółem: 36.60 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g; Kw. tł. nasycone: 38.67 g; Sól: 5.45 g; Sód: 2089.66 mg; Błonnik: 36.65 g; W tym cukry: 90.98 g; WW: 30.97 g; Por: Potas: 3359.37 mg; Wapń: 994.37 mg; Fosfor: 1401.80 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 278.96 mg;	Kcal: 1933.24 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz ogółem: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1221.86 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 84.30 g; WW: 23.61 g; Por: Potas: 3137.96 mg; Wapń: 538.17 mg; Fosfor: 1281.36 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 248.85 mg;	Kcal: 2117.71 kcal; Białko ogółem: 84.28 g; Tłuszcz ogółem: 33.33 g; Węglowodany ogółem: 258.50 g; Kw. tł. nasycone: 32.94 g; Sól: 5.82 g; Sód: 1195.90 mg; Błonnik: 29.52 g; W tym cukry: 78.45 g; WW: 25.89 g; Por: Potas: 3410.80 mg; Wapń: 446.19 mg; Fosfor: 1074.86 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 224.74 mg;	Kcal: 1933.24 kcal; Białko ogółem: 86.39 g; Tłuszcz ogółem: 32.58 g; Węglowodany ogółem: 235.04 g; Kw. tł. nasycone: 32.66 g; Sól: 3.20 g; Sód: 1221.86 mg; Błonnik: 22.46 g; W tym cukry: 84.30 g; WW: 23.61 g; Por: Potas: 3137.96 mg; Wapń: 538.17 mg; Fosfor: 1281.36 mg; Żelazo: 8.90 mg; Magnez: 248.85 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-14 niedziela	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Pasta z jajka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Łopatka z pietruszką (wędlina) 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona starta 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II S	Mus z gruszki 150 g		Pomarańcza 150 g			Mus z gruszki 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos ziołowy 50 ml
	P	Ciasto drożdżowe 80 g		Koktajl truskawkowy b/c 200 ml		Ciasto drożdżowe 80 g			
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka delikatesowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Ser żółty 30 g Salata masłowa 10 g						
	Kcal: 2144.11 kcal; Białko ogółem: 86.82 g; Tłuszcz ogółem: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 292.98 g; Kw. tł. nasycone: 11.63 g; Sól: 5.87 g; Sód: 1687.66 mg; Błonnik: 26.53 g; W tym cukry: 59.25 g; WW: 29.34 g; Por: Potas: 2893.73 mg; Wapń: 240.28 mg; Fosfor: 743.82 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 216.85 mg;	Kcal: 2208.92 kcal; Białko ogółem: 90.35 g; Tłuszcz ogółem: 42.35 g; Węglowodany ogółem: 341.82 g; Kw. tł. nasycone: 10.73 g; Sól: 4.35 g; Sód: 1108.84 mg; Błonnik: 22.75 g; W tym cukry: 80.20 g; WW: 34.28 g; Por: Potas: 3353.11 mg; Wapń: 225.47 mg; Fosfor: 717.24 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 195.81 mg;	Kcal: 2284.49 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz ogółem: 68.21 g; Węglowodany ogółem: 259.18 g; Kw. tł. nasycone: 17.03 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1811.59 mg; Błonnik: 32.86 g; W tym cukry: 37.76 g; WW: 25.76 g; Por: Potas: 3280.77 mg; Wapń: 538.57 mg; Fosfor: 912.23 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 241.20 mg;	Kcal: 2356.22 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz ogółem: 51.71 g; Węglowodany ogółem: 326.41 g; Kw. tł. nasycone: 11.82 g; Sól: 6.91 g; Sód: 1694.94 mg; Błonnik: 35.26 g; W tym cukry: 75.08 g; WW: 32.61 g; Por: Potas: 3487.13 mg; Wapń: 312.64 mg; Fosfor: 885.00 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 261.24 mg;	Kcal: 2408.54 kcal; Białko ogółem: 62.81 g; Tłuszcz ogółem: 64.79 g; Węglowodany ogółem: 348.73 g; Kw. tł. nasycone: 10.21 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1665.50 mg; Błonnik: 38.88 g; W tym cukry: 74.31 g; WW: 34.86 g; Por: Potas: 2968.13 mg; Wapń: 309.26 mg; Fosfor: 655.49 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 236.66 mg;	Kcal: 1783.90 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz ogółem: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.72 g; Sód: 812.91 mg; Błonnik: 20.54 g; W tym cukry: 75.39 g; WW: 24.88 g; Por: Potas: 2767.72 mg; Wapń: 196.86 mg; Fosfor: 770.83 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 178.09 mg;	Kcal: 2198.15 kcal; Białko ogółem: 93.17 g; Tłuszcz ogółem: 45.93 g; Węglowodany ogółem: 303.58 g; Kw. tł. nasycone: 11.18 g; Sól: 5.13 g; Sód: 971.64 mg; Błonnik: 25.87 g; W tym cukry: 83.64 g; WW: 30.40 g; Por: Potas: 3351.51 mg; Wapń: 221.87 mg; Fosfor: 716.44 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 201.81 mg;	Kcal: 1783.90 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz ogółem: 39.01 g; Węglowodany ogółem: 248.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 2.62 g; Sód: 812.87 mg; Błonnik: 20.54 g; W tym cukry: 75.39 g; WW: 24.88 g; Por: Potas: 2767.72 mg; Wapń: 196.83 mg; Fosfor: 770.83 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 177.81 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.	
2026-06-15 poniedziałek	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Pyszdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Pyszdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyszdra szynkowa 50 g	Zupa ml. z kaszą manną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twarożek z ziołami 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II S		Mus z jabłka 150 g	Gruszka 1 szt			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 50 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pietruszkowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Gruszka 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb razowy 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Krakowska z indyka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Fn	Sok warzywny 300ml 1 szt							
		Kcal: 2218.03 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz ogółem: 42.39 g; Węglowodany ogółem: 325.50 g; Kw. tł. nasycone: 12.56 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1288.10 mg; Blonnik: 30.71 g; W tym cukry: 92.23 g; WW: 32.72 g; Por: Potas: 3409.81 mg; Wapń: 852.67 mg; Fosfor: 1388.10 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 273.05 mg;	Kcal: 2340.47 kcal; Białko ogółem: 106.28 g; Tłuszcz ogółem: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 351.45 g; Kw. tł. nasycone: 14.26 g; Sól: 4.94 g; Sód: 1324.02 mg; Blonnik: 21.79 g; W tym cukry: 76.78 g; WW: 35.43 g; Por: Potas: 3622.39 mg; Wapń: 1069.94 mg; Fosfor: 1487.13 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 313.65 mg;	Kcal: 1982.98 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz ogółem: 40.22 g; Węglowodany ogółem: 267.83 g; Kw. tł. nasycone: 10.98 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1190.17 mg; Blonnik: 39.00 g; W tym cukry: 44.92 g; WW: 26.89 g; Por: Potas: 3384.36 mg; Wapń: 478.37 mg; Fosfor: 1248.12 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 314.23 mg;	Kcal: 2482.61 kcal; Białko ogółem: 116.10 g; Tłuszcz ogółem: 51.11 g; Węglowodany ogółem: 344.64 g; Kw. tł. nasycone: 15.86 g; Sól: 6.42 g; Sód: 1345.53 mg; Blonnik: 33.66 g; W tym cukry: 98.39 g; WW: 34.63 g; Por: Potas: 3599.76 mg; Wapń: 1009.13 mg; Fosfor: 1499.95 mg; Żelazo: 9.52 mg; Magnez: 289.03 mg;	Kcal: 2163.54 kcal; Białko ogółem: 87.28 g; Tłuszcz ogółem: 28.02 g; Węglowodany ogółem: 329.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.81 g; Sól: 3.85 g; Sód: 1213.13 mg; Blonnik: 33.83 g; W tym cukry: 98.01 g; WW: 33.07 g; Por: Potas: 3265.36 mg; Wapń: 997.33 mg; Fosfor: 1280.75 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 259.53 mg;	Kcal: 1767.47 kcal; Białko ogółem: 91.80 g; Tłuszcz ogółem: 36.87 g; Węglowodany ogółem: 240.35 g; Kw. tł. nasycone: 12.10 g; Sól: 2.57 g; Sód: 924.93 mg; Blonnik: 20.15 g; W tym cukry: 85.24 g; WW: 24.12 g; Por: Potas: 3209.88 mg; Wapń: 676.81 mg; Fosfor: 1319.60 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 230.22 mg;	Kcal: 2178.81 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz ogółem: 40.21 g; Węglowodany ogółem: 303.49 g; Kw. tł. nasycone: 10.47 g; Sól: 5.24 g; Sód: 1093.82 mg; Blonnik: 26.67 g; W tym cukry: 57.42 g; WW: 30.53 g; Por: Potas: 2980.24 mg; Wapń: 520.39 mg; Fosfor: 1091.58 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 264.85 mg;	Kcal: 1772.37 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz ogółem: 36.53 g; Węglowodany ogółem: 238.37 g; Kw. tł. nasycone: 12.03 g; Sól: 2.56 g; Sód: 921.53 mg; Blonnik: 19.28 g; W tym cukry: 68.41 g; WW: 23.99 g; Por: Potas: 3009.28 mg; Wapń: 656.41 mg; Fosfor: 1294.10 mg; Żelazo: 7.70 mg; Magnez: 216.62 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.	
2026-06-16 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasceczki 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 Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml 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 marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Dylna duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Naleśniki z jabłkami 2szt 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowy na słodko 100 g	
P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g		Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g			
Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 60 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	
Pn			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g						
	Kcal: 2256.74 kcal; Białko ogółem: 70.22 g; Tłuszcz ogółem: 50.24 g; Węglowodany ogółem: 339.61 g; Kw. tł. nasycone: 17.57 g; Sól: 5.03 g; Sód: 1502.54 mg; Błonnik: 29.66 g; W tym cukry: 136.91 g; WW: 34.06 Por; Potas: 3483.58 mg; Wapń: 932.12 mg; Fosfor: 1099.27 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 295.24 mg;	Kcal: 2070.36 kcal; Białko ogółem: 67.81 g; Tłuszcz ogółem: 31.68 g; Węglowodany ogółem: 356.17 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 5.35 g; Sód: 982.19 mg; Błonnik: 21.48 g; W tym cukry: 131.58 g; WW: 35.82 Por; Potas: 3416.07 mg; Wapń: 491.48 mg; Fosfor: 794.13 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 259.96 mg;	Kcal: 2087.71 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz ogółem: 43.71 g; Węglowodany ogółem: 255.91 g; Kw. tł. nasycone: 21.33 g; Sól: 7.92 g; Sód: 1863.55 mg; Błonnik: 30.55 g; W tym cukry: 41.49 g; WW: 25.62 Por; Potas: 3367.26 mg; Wapń: 664.67 mg; Fosfor: 1347.58 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 333.51 mg;	Kcal: 2675.81 kcal; Białko ogółem: 98.03 g; Tłuszcz ogółem: 66.88 g; Węglowodany ogółem: 380.34 g; Kw. tł. nasycone: 20.73 g; Sól: 7.72 g; Sód: 1768.48 mg; Błonnik: 32.36 g; W tym cukry: 139.90 g; WW: 38.15 Por; Potas: 3806.10 mg; Wapń: 951.20 mg; Fosfor: 1304.69 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 324.52 mg;	Kcal: 2337.17 kcal; Białko ogółem: 67.94 g; Tłuszcz ogółem: 54.65 g; Węglowodany ogółem: 353.36 g; Kw. tł. nasycone: 18.98 g; Sól: 4.23 g; Sód: 1512.24 mg; Błonnik: 32.22 g; W tym cukry: 147.21 g; WW: 35.40 Por; Potas: 3721.08 mg; Wapń: 955.27 mg; Fosfor: 1125.07 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 306.14 mg;	Kcal: 2256.76 kcal; Białko ogółem: 58.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1199.93 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 132.18 g; WW: 31.44 Por; Potas: 2972.33 mg; Wapń: 488.96 mg; Fosfor: 824.99 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 245.12 mg;	Kcal: 1900.43 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 23.33 g; Węglowodany ogółem: 294.28 g; Kw. tł. nasycone: 5.09 g; Sól: 5.51 g; Sód: 894.08 mg; Błonnik: 26.90 g; W tym cukry: 95.00 g; WW: 29.61 Por; Potas: 3835.46 mg; Wapń: 253.30 mg; Fosfor: 987.60 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 383.45 mg;	Kcal: 2256.76 kcal; Białko ogółem: 58.79 g; Tłuszcz ogółem: 45.62 g; Węglowodany ogółem: 313.26 g; Kw. tł. nasycone: 35.86 g; Sól: 3.41 g; Sód: 1199.93 mg; Błonnik: 22.28 g; W tym cukry: 132.18 g; WW: 31.44 Por; Potas: 2972.33 mg; Wapń: 488.96 mg; Fosfor: 824.99 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 245.12 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.	
2026-06-17 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Bulka drożdżówka 1 szt	Kefir 150g 1 szt		Bulka drożdżówka 1 szt		Kefir 150g 1 szt	
	Obiad	Zupa krupnik jaglany 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa krupnik jaglany 250 ml 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
	P	Arbuz 150 g	Biszkopty 30 g		Arbuz 150 g		Biszkopty 30 g	Arbuz 150 g	
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bulka pszenna krojona 40 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
Pn			Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g						
	Kcal: 2037.93 kcal; Białko ogółem: 90.00 g; Tłuszcz ogółem: 36.70 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g; Kw. tł. nasycone: 13.10 g; Sól: 4.54 g; Sód: 1184.99 mg; Błonnik: 26.31 g; W tym cukry: 84.68 g; WW: 29.20 g; Por: Potas: 3584.42 mg; Wapń: 774.11 mg; Fosfor: 1252.63 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 271.16 mg;	Kcal: 2379.19 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz ogółem: 44.73 g; Węglowodany ogółem: 343.07 g; Kw. tł. nasycone: 14.23 g; Sól: 4.82 g; Sód: 1374.61 mg; Błonnik: 20.38 g; W tym cukry: 82.00 g; WW: 34.49 g; Por: Potas: 3538.05 mg; Wapń: 687.07 mg; Fosfor: 1293.17 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 279.34 mg;	Kcal: 1876.76 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz ogółem: 33.23 g; Węglowodany ogółem: 254.36 g; Kw. tł. nasycone: 11.61 g; Sól: 6.27 g; Sód: 1035.69 mg; Błonnik: 30.62 g; W tym cukry: 42.12 g; WW: 25.27 g; Por: Potas: 3363.80 mg; Wapń: 513.86 mg; Fosfor: 1083.28 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 243.75 mg;	Kcal: 2508.34 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz ogółem: 44.72 g; Węglowodany ogółem: 371.03 g; Kw. tł. nasycone: 15.32 g; Sól: 6.32 g; Sód: 1470.77 mg; Błonnik: 34.00 g; W tym cukry: 100.49 g; WW: 37.07 g; Por: Potas: 4009.32 mg; Wapń: 819.97 mg; Fosfor: 1432.31 mg; Żelazo: 12.89 mg; Magnez: 308.54 mg;	Kcal: 2557.41 kcal; Białko ogółem: 81.93 g; Tłuszcz ogółem: 51.27 g; Węglowodany ogółem: 397.46 g; Kw. tł. nasycone: 14.27 g; Sól: 4.49 g; Sód: 1502.31 mg; Błonnik: 44.72 g; W tym cukry: 107.03 g; WW: 39.65 g; Por: Potas: 4023.39 mg; Wapń: 909.19 mg; Fosfor: 1301.53 mg; Żelazo: 12.78 mg; Magnez: 311.73 mg;	Kcal: 1813.20 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz ogółem: 34.25 g; Węglowodany ogółem: 262.08 g; Kw. tł. nasycone: 10.30 g; Sól: 2.74 g; Sód: 1005.58 mg; Błonnik: 17.17 g; W tym cukry: 77.02 g; WW: 26.25 g; Por: Potas: 2871.79 mg; Wapń: 406.75 mg; Fosfor: 1100.99 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 216.11 mg;	Kcal: 2018.15 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz ogółem: 36.21 g; Węglowodany ogółem: 249.76 g; Kw. tł. nasycone: 10.61 g; Sól: 3.92 g; Sód: 983.88 mg; Błonnik: 21.26 g; W tym cukry: 58.27 g; WW: 25.07 g; Por: Potas: 3303.78 mg; Wapń: 390.52 mg; Fosfor: 1151.58 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 261.20 mg;	Kcal: 1549.20 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz ogółem: 30.35 g; Węglowodany ogółem: 207.43 g; Kw. tł. nasycone: 10.03 g; Sól: 2.16 g; Sód: 779.58 mg; Błonnik: 15.37 g; W tym cukry: 69.57 g; WW: 20.75 g; Por: Potas: 2948.79 mg; Wapń: 538.25 mg; Fosfor: 1138.99 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 220.08 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-18 czwartek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Ser żółty 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10g Papryka świeża 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Kakao gotowane na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II Ś	Jabłko pieczone z cynamonem 150g	Pomarańcza 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150g		
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 130 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone rozdrobnione 130 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200g	Jabłko 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200g				
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bulka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twaróg 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	Ń			Koktajl truskawkowy b/c 200 ml					
	Kcal: 2060.97 kcal; Białko ogółem: 90.54 g; Tłuszcz ogółem: 53.25 g; Węglowodany ogółem: 260.49 g; Kw. tł. nasycone: 17.74 g; Sól: 7.46 g; Sód: 2314.48 mg; Blonnik: 26.69 g; W tym cukry: 81.43 g; WW: 26.05 g; Por; Potas: 3082.48 mg; Wapń: 896.35 mg; Fosfor: 1492.13 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 405.38 mg;	Kcal: 2006.07 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz ogółem: 35.88 g; Węglowodany ogółem: 309.97 g; Kw. tł. nasycone: 11.31 g; Sól: 6.18 g; Sód: 1155.74 mg; Blonnik: 26.31 g; W tym cukry: 82.11 g; WW: 31.02 g; Por; Potas: 3343.32 mg; Wapń: 474.19 mg; Fosfor: 1263.02 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 371.38 mg;	Kcal: 2169.21 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz ogółem: 51.15 g; Węglowodany ogółem: 246.60 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 8.92 g; Sód: 2020.61 mg; Blonnik: 32.72 g; W tym cukry: 53.42 g; WW: 24.59 g; Por; Potas: 2807.27 mg; Wapń: 647.45 mg; Fosfor: 1106.42 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 329.67 mg;	Kcal: 2545.25 kcal; Białko ogółem: 108.49 g; Tłuszcz ogółem: 57.96 g; Węglowodany ogółem: 304.62 g; Kw. tł. nasycone: 19.69 g; Sól: 9.49 g; Sód: 2319.76 mg; Blonnik: 35.45 g; W tym cukry: 84.87 g; WW: 30.44 g; Por; Potas: 3375.08 mg; Wapń: 976.41 mg; Fosfor: 1656.21 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 464.96 mg;	Kcal: 2583.17 kcal; Białko ogółem: 86.41 g; Tłuszcz ogółem: 62.22 g; Węglowodany ogółem: 324.56 g; Kw. tł. nasycone: 16.61 g; Sól: 6.45 g; Sód: 2262.30 mg; Blonnik: 41.37 g; W tym cukry: 84.23 g; WW: 32.47 g; Por; Potas: 2992.88 mg; Wapń: 964.90 mg; Fosfor: 1406.50 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 435.28 mg;	Kcal: 1971.30 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz ogółem: 42.10 g; Węglowodany ogółem: 273.94 g; Kw. tł. nasycone: 14.42 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1129.57 mg; Blonnik: 28.42 g; W tym cukry: 91.03 g; WW: 27.45 g; Por; Potas: 3359.73 mg; Wapń: 630.40 mg; Fosfor: 1558.48 mg; Żelazo: 10.59 mg; Magnez: 356.44 mg;	Kcal: 1882.33 kcal; Białko ogółem: 83.72 g; Tłuszcz ogółem: 35.53 g; Węglowodany ogółem: 262.50 g; Kw. tł. nasycone: 11.22 g; Sól: 4.28 g; Sód: 839.56 mg; Blonnik: 30.30 g; W tym cukry: 74.08 g; WW: 26.26 g; Por; Potas: 2980.74 mg; Wapń: 278.97 mg; Fosfor: 1203.18 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 330.88 mg;	Kcal: 1967.30 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz ogółem: 42.42 g; Węglowodany ogółem: 273.12 g; Kw. tł. nasycone: 14.45 g; Sól: 3.32 g; Sód: 1127.17 mg; Blonnik: 28.22 g; W tym cukry: 91.09 g; WW: 27.41 g; Por; Potas: 3234.93 mg; Wapń: 571.60 mg; Fosfor: 1528.68 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 337.84 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.	
2026-06-19 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z bialka jaja 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata maslowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 20 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z bialka jaja 150 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Chleb żytni 30 g Salata maslowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasztet sojowy 0,5 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smazona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziolach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziolach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/maki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smazona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziolach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Warzywa po grecku 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziolach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziolach (miruna) rozdrobniona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Banan 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Szynka piastowska 50 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata maslowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Salata maslowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2232.66 kcal; Bialko ogółem: 76.25 g; Tluszcz ogółem: 57.93 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.58 g; Sól: 8.06 g; Sód: 2291.54 mg; Błonnik: 30.66 g; W tym cukry: 94.35 g; WW: 31.12 g; Por: 3908.96 mg; Wapń: 451.67 mg; Fosfor: 714.65 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 312.57 mg;	Kcal: 2290.88 kcal; Bialko ogółem: 78.76 g; Tluszcz ogółem: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 360.22 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 5.89 g; Sód: 1424.03 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 120.73 g; WW: 36.39 g; Por: 4691.89 mg; Wapń: 582.01 mg; Fosfor: 864.38 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 315.32 mg;	Kcal: 1893.35 kcal; Bialko ogółem: 87.14 g; Tluszcz ogółem: 55.56 g; Węglowodany ogółem: 204.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.71 g; Sól: 9.67 g; Sód: 2045.52 mg; Błonnik: 26.01 g; W tym cukry: 23.50 g; WW: 20.47 g; Por: 3253.47 mg; Wapń: 360.30 mg; Fosfor: 687.13 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 224.80 mg;	Kcal: 2605.27 kcal; Bialko ogółem: 111.57 g; Tluszcz ogółem: 67.95 g; Węglowodany ogółem: 346.42 g; Kw. tł. nasycone: 14.64 g; Sól: 10.01 g; Sód: 2445.22 mg; Błonnik: 33.32 g; W tym cukry: 124.08 g; WW: 34.89 g; Por: 4589.86 mg; Wapń: 766.02 mg; Fosfor: 1128.47 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 359.65 mg;	Kcal: 2250.95 kcal; Bialko ogółem: 83.78 g; Tluszcz ogółem: 41.02 g; Węglowodany ogółem: 330.93 g; Kw. tł. nasycone: 13.45 g; Sól: 6.64 g; Sód: 2394.72 mg; Błonnik: 33.49 g; W tym cukry: 123.40 g; WW: 33.28 g; Por: 4556.06 mg; Wapń: 761.42 mg; Fosfor: 1102.77 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 353.55 mg;	Kcal: 1729.63 kcal; Bialko ogółem: 70.71 g; Tluszcz ogółem: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.90 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 120.29 g; WW: 27.60 g; Por: 3756.94 mg; Wapń: 584.88 mg; Fosfor: 848.02 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 260.79 mg;	Kcal: 2049.12 kcal; Bialko ogółem: 77.29 g; Tluszcz ogółem: 58.80 g; Węglowodany ogółem: 260.01 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 g; Por: 4133.14 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 543.52 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 270.51 mg;	Kcal: 1729.63 kcal; Bialko ogółem: 70.71 g; Tluszcz ogółem: 31.29 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g; Kw. tł. nasycone: 9.80 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.90 mg; Błonnik: 23.32 g; W tym cukry: 120.29 g; WW: 27.60 g; Por: 3756.94 mg; Wapń: 584.88 mg; Fosfor: 848.02 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 260.79 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.	
2026-06-20 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Serek kanapkowy 100 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g	Zupa ml. z kaszą jaglaną 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II S		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 150 g			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kociółek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g Kasza bulgur 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza bulgur 180 g Dymia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona rozdrobniona 100 g Kasza bulgur 100 g Dymia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Jabłko 1 szt		Kefir 150g 1 szt					
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
	Pn			Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g					
	Kcal: 2375.35 kcal; Białko ogółem: 94.26 g; Tłuszcz ogółem: 48.57 g; Węglowodany ogółem: 278.17 g; Kw. tł. nasycone: 34.90 g; Sól: 4.72 g; Sód: 1451.33 mg; Błonnik: 28.72 g; W tym cukry: 77.15 g; WW: 27.84 g; Por: Potas: 3504.37 mg; Wapń: 436.95 mg; Fosfor: 1314.04 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 379.70 mg;	Kcal: 2507.27 kcal; Białko ogółem: 107.08 g; Tłuszcz ogółem: 38.83 g; Węglowodany ogółem: 335.67 g; Kw. tł. nasycone: 37.31 g; Sól: 4.73 g; Sód: 1493.59 mg; Błonnik: 22.34 g; W tym cukry: 76.57 g; WW: 33.65 g; Por: Potas: 3156.72 mg; Wapń: 815.93 mg; Fosfor: 1495.46 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 355.70 mg;	Kcal: 2437.33 kcal; Białko ogółem: 115.45 g; Tłuszcz ogółem: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 240.96 g; Kw. tł. nasycone: 42.54 g; Sól: 7.04 g; Sód: 1746.22 mg; Błonnik: 32.24 g; W tym cukry: 44.19 g; WW: 24.07 g; Por: Potas: 3415.91 mg; Wapń: 828.10 mg; Fosfor: 1357.34 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 320.85 mg;	Kcal: 2782.80 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz ogółem: 68.39 g; Węglowodany ogółem: 299.13 g; Kw. tł. nasycone: 46.30 g; Sól: 7.24 g; Sód: 2049.06 mg; Błonnik: 29.15 g; W tym cukry: 93.92 g; WW: 29.94 g; Por: Potas: 4007.45 mg; Wapń: 1248.02 mg; Fosfor: 1866.37 mg; Żelazo: 11.92 mg; Magnez: 433.51 mg;	Kcal: 2397.18 kcal; Białko ogółem: 71.64 g; Tłuszcz ogółem: 50.47 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g; Kw. tł. nasycone: 39.49 g; Sól: 5.04 g; Sód: 1926.16 mg; Błonnik: 35.18 g; W tym cukry: 86.08 g; WW: 29.85 g; Por: Potas: 3361.88 mg; Wapń: 1019.70 mg; Fosfor: 1471.82 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 392.09 mg;	Kcal: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; Kw. tł. nasycone: 33.55 g; Sól: 3.10 g; Sód: 1143.37 mg; Błonnik: 20.12 g; W tym cukry: 67.05 g; WW: 23.03 g; Por: Potas: 2763.00 mg; Wapń: 522.57 mg; Fosfor: 1282.69 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 282.27 mg;	Kcal: 2207.23 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g; Kw. tł. nasycone: 34.03 g; Sól: 4.86 g; Sód: 1092.97 mg; Błonnik: 24.81 g; W tym cukry: 59.28 g; WW: 25.91 g; Por: Potas: 2587.24 mg; Wapń: 415.97 mg; Fosfor: 1106.66 mg; Żelazo: 8.58 mg; Magnez: 286.88 mg;	Kcal: 1980.93 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz ogółem: 31.51 g; Węglowodany ogółem: 229.84 g; Kw. tł. nasycone: 33.55 g; Sól: 3.10 g; Sód: 1143.37 mg; Błonnik: 20.12 g; W tym cukry: 67.05 g; WW: 23.03 g; Por: Potas: 2763.00 mg; Wapń: 522.57 mg; Fosfor: 1282.69 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 282.27 mg;	

	Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatria	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z jajka 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pasta z białka jaja 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem szt - 25g 1 szt
II S		Mus z gruszeki 150 g		Pomarańcza 150 g			Mus z gruszeki 150 g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 400 ml 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	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka - rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 90 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 100 g Sos pietruszkowy 50 ml
P		Ciasto drożdżowe 80 g	Koktajl truskawkowy b/c 200 ml			Ciasto drożdżowe 80 g		
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa drobiowa 50 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g
Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g 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; Błonnik: 24.89 g; W tym cukry: 61.64 g; WW: 29.37 g; Por: 2776.73 mg; Wapń: 219.66 mg; Fosfor: 764.71 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 222.56 mg;	Kcal: 2192.44 kcal; Białko ogółem: 85.02 g; Tłuszcz ogółem: 43.14 g; Węglowodany ogółem: 341.48 g; Kw. tł. nasycone: 9.65 g; Sól: 4.61 g; Sód: 1156.60 mg; Błonnik: 22.78 g; W tym cukry: 80.36 g; WW: 34.24 g; Por: 3278.18 mg; Wapń: 230.61 mg; Fosfor: 768.05 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 202.88 mg;	Kcal: 2158.48 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz ogółem: 57.26 g; Węglowodany ogółem: 260.56 g; Kw. tł. nasycone: 12.16 g; Sól: 7.13 g; Sód: 1614.10 mg; Błonnik: 31.23 g; W tym cukry: 41.07 g; WW: 25.91 g; Por: 3172.27 mg; Wapń: 299.21 mg; Fosfor: 843.33 mg; Żelazo: 10.43 mg; Magnez: 240.12 mg;	Kcal: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 94.66 g; Tłuszcz ogółem: 46.36 g; Węglowodany ogółem: 326.70 g; Kw. tł. nasycone: 10.30 g; Sól: 7.35 g; Sód: 1759.03 mg; Błonnik: 33.63 g; W tym cukry: 77.47 g; WW: 32.63 g; Por: 3370.13 mg; Wapń: 292.03 mg; Fosfor: 905.89 mg; Żelazo: 11.66 mg; Magnez: 266.94 mg;	Kcal: 2301.72 kcal; Białko ogółem: 56.64 g; Tłuszcz ogółem: 56.34 g; Węglowodany ogółem: 342.67 g; Kw. tł. nasycone: 9.38 g; Sól: 4.90 g; Sód: 1681.83 mg; Błonnik: 40.13 g; W tym cukry: 76.54 g; WW: 34.22 g; Por: 2926.06 mg; Wapń: 283.51 mg; Fosfor: 625.57 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 235.30 mg;	Kcal: 1777.32 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.89 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.86 g; Por: 2713.79 mg; Wapń: 195.12 mg; Fosfor: 790.84 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 177.80 mg;	Kcal: 2181.67 kcal; Białko ogółem: 87.84 g; Tłuszcz ogółem: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 303.24 g; Kw. tł. nasycone: 10.10 g; Sól: 5.38 g; Sód: 1019.40 mg; Błonnik: 25.90 g; W tym cukry: 83.80 g; WW: 30.36 g; Por: 3276.58 mg; Wapń: 227.01 mg; Fosfor: 767.25 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 208.88 mg;	Kcal: 1777.32 kcal; Białko ogółem: 79.46 g; Tłuszcz ogółem: 41.74 g; Węglowodany ogółem: 248.44 g; Kw. tł. nasycone: 10.12 g; Sól: 2.74 g; Sód: 858.89 mg; Błonnik: 19.63 g; W tym cukry: 75.88 g; WW: 24.86 g; Por: 2713.79 mg; Wapń: 195.12 mg; Fosfor: 790.84 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 177.80 mg;

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,