

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-08-31 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 Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Ser żółty 50 g Pyzdra szynkowa 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra szynkowa 50 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra 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 zwykły (pszenno-żytni) 40 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 1 szt				Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Sos pomidorowy 50 ml Surówka Colesław z olejem M 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 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 pomidorowy 50 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław z olejem M 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 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 Surówka Colesław z olejem M 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka Colesław z olejem M 150 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krem z cukinii z grzankami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Jabłko 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 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 żytni 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 żytni 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 żytni 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
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2502.92 kcal; Bialko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz ogółem: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 6.77 g; Sód: 1943.82 mg; Blonnik: 32.20 g; W tym cukry: 94.62 g; WW: 33.59 g; Por, Potas: 3784.15 mg; Wapń: 1233.20 mg; Fosfor: 1537.11 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 294.57 mg;	Kcal: 2451.07 kcal; Bialko ogółem: 107.68 g; Tłuszcz ogółem: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g; Kw. tł. nasycone: 13.60 g; Sól: 6.03 g; Sód: 1442.15 mg; Blonnik: 22.90 g; W tym cukry: 76.20 g; WW: 36.27 g; Por, Potas: 3601.61 mg; Wapń: 970.81 mg; Fosfor: 1328.91 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 325.60 mg;	Kcal: 2219.72 kcal; Bialko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz ogółem: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 279.43 g; Kw. tł. nasycone: 16.55 g; Sól: 7.46 g; Sód: 1808.89 mg; Blonnik: 38.47 g; W tym cukry: 46.35 g; WW: 27.86 g; Por, Potas: 3458.23 mg; Wapń: 852.84 mg; Fosfor: 1254.64 mg; Żelazo: 9.05 mg; Magnez: 302.67 mg;	Kcal: 2718.10 kcal; Bialko ogółem: 122.69 g; Tłuszcz ogółem: 93.63 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g; Kw. tł. nasycone: 21.77 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1998.14 mg; Blonnik: 34.75 g; W tym cukry: 99.39 g; WW: 34.96 g; Por, Potas: 3860.10 mg; Wapń: 1383.21 mg; Fosfor: 1636.96 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 304.49 mg;	Kcal: 2486.63 kcal; Bialko ogółem: 81.64 g; Tłuszcz ogółem: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 345.09 g; Kw. tł. nasycone: 20.47 g; Sól: 5.83 g; Sód: 1879.78 mg; Blonnik: 34.64 g; W tym cukry: 99.06 g; WW: 34.45 g; Por, Potas: 3419.10 mg; Wapń: 1371.89 mg; Fosfor: 1352.87 mg; Żelazo: 8.89 mg; Magnez: 270.00 mg;	Kcal: 1791.27 kcal; Bialko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz ogółem: 39.82 g; Węglowodany ogółem: 233.98 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 2.86 g; Sód: 1033.60 mg; Blonnik: 21.47 g; W tym cukry: 77.70 g; WW: 23.45 g; Por, Potas: 3548.28 mg; Wapń: 596.68 mg; Fosfor: 1314.20 mg; Żelazo: 8.92 mg; Magnez: 252.23 mg;	Kcal: 2274.53 kcal; Bialko ogółem: 103.28 g; Tłuszcz ogółem: 67.50 g; Węglowodany ogółem: 312.87 g; Kw. tł. nasycone: 8.95 g; Sól: 5.65 g; Sód: 1243.37 mg; Blonnik: 27.78 g; W tym cukry: 57.17 g; WW: 31.41 g; Por, Potas: 3156.04 mg; Wapń: 431.71 mg; Fosfor: 1063.06 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 294.75 mg;	Kcal: 1819.77 kcal; Bialko ogółem: 96.38 g; Tłuszcz ogółem: 39.22 g; Węglowodany ogółem: 238.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.35 g; Sól: 2.85 g; Sód: 1030.60 mg; Blonnik: 21.17 g; W tym cukry: 63.15 g; WW: 23.90 g; Por, Potas: 3347.28 mg; Wapń: 590.68 mg; Fosfor: 1300.70 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 247.73 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-01 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Sałata 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Zupa ml. z płatkami ryżowymi 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 Twarożek z koperkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Banan 1 szt	Koktajl warzywny 200 ml	Banan 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Dyńia duszona 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml Kasza bulgur 100 g Dyńia duszona 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 50 ml Kasza bulgur 180 g Dyńia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml Kasza bulgur 100 g Dyńia duszona 100 g	
	P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Sałatka z tuńczyka z ryżem, ogórkami i papryką 200 g		Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 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 Ogórek małosolny 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Majonez 10g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-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 Sałata masłowa 10 g Ogórek małosolny 80 g Majonez 10g 1 szt	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 Sałata 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 drobiowa gotowana 50 g Sałata 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	Pn			Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g					
	Kcal: 2007.88 kcal; Białko ogółem: 69.88 g; Tłuszcz ogółem: 48.12 g; Węglowodany ogółem: 328.64 g; Kw. tł. nasycone: 7.93 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1720.49 mg; Blonnik: 39.53 g; W tym cukry: 110.56 g; WW: 33.14 Por; Potas: 3366.96 mg; Wapń: 487.41 mg; Fosfor: 828.12 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 286.49 mg;	Kcal: 2090.02 kcal; Białko ogółem: 93.62 g; Tłuszcz ogółem: 31.65 g; Węglowodany ogółem: 333.41 g; Kw. tł. nasycone: 9.30 g; Sól: 5.48 g; Sód: 1012.07 mg; Blonnik: 27.94 g; W tym cukry: 100.03 g; WW: 33.64 Por; Potas: 3834.09 mg; Wapń: 437.73 mg; Fosfor: 821.13 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 245.86 mg;	Kcal: 2035.24 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz ogółem: 49.58 g; Węglowodany ogółem: 270.82 g; Kw. tł. nasycone: 16.49 g; Sól: 8.30 g; Sód: 1990.73 mg; Blonnik: 37.25 g; W tym cukry: 44.39 g; WW: 27.21 Por; Potas: 2849.18 mg; Wapń: 323.84 mg; Fosfor: 849.74 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 223.87 mg;	Kcal: 2492.45 kcal; Białko ogółem: 97.78 g; Tłuszcz ogółem: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 369.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.64 g; Sól: 8.49 g; Sód: 1986.43 mg; Blonnik: 42.23 g; W tym cukry: 113.55 g; WW: 37.24 Por; Potas: 3689.48 mg; Wapń: 506.49 mg; Fosfor: 1033.54 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 315.77 mg;	Kcal: 2153.81 kcal; Białko ogółem: 67.69 g; Tłuszcz ogółem: 59.63 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g; Kw. tł. nasycone: 9.89 g; Sól: 5.00 g; Sód: 1730.19 mg; Blonnik: 24.35 g; W tym cukry: 120.85 g; WW: 34.49 Por; Potas: 3604.46 mg; Wapń: 510.56 mg; Fosfor: 853.92 mg; Żelazo: 9.37 mg; Magnez: 297.39 mg;	Kcal: 1880.28 kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz ogółem: 42.16 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; Kw. tł. nasycone: 11.62 g; Sól: 2.63 g; Sód: 867.87 mg; Blonnik: 24.35 g; W tym cukry: 98.39 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3328.12 mg; Wapń: 430.37 mg; Fosfor: 913.11 mg; Żelazo: 8.24 mg; Magnez: 230.45 mg;	Kcal: 2026.82 kcal; Białko ogółem: 99.76 g; Tłuszcz ogółem: 55.77 g; Węglowodany ogółem: 286.89 g; Kw. tł. nasycone: 10.00 g; Sól: 5.41 g; Sód: 946.77 mg; Blonnik: 31.13 g; W tym cukry: 97.28 g; WW: 28.94 Por; Potas: 3752.79 mg; Wapń: 316.03 mg; Fosfor: 880.63 mg; Żelazo: 9.63 mg; Magnez: 244.36 mg;	Kcal: 1790.52 kcal; Białko ogółem: 76.56 g; Tłuszcz ogółem: 36.19 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g; Kw. tł. nasycone: 10.50 g; Sól: 2.57 g; Sód: 843.93 mg; Blonnik: 24.35 g; W tym cukry: 98.39 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3164.32 mg; Wapń: 428.27 mg; Fosfor: 837.93 mg; Żelazo: 7.86 mg; Magnez: 221.63 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-02 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka dębowa 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 Pasta z zielonego groszku 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa 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 Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g Szynka dębowa 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 Sałata 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa 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 Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Szynka dębowa 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 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 Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	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 czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Zupa krupnik jaglany 250 ml Udko z kurczaka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 100 g
	P	Śliwki 150 g	Biszkopty 30 g	Śliwki 150 g				Biszkopty 30 g	Śliwki 150 g
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata 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 Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pierś delikatna z fileta 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bulka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Bulka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata 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 Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Ph			Chleb żytni 30 g Sałata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 30 g					
		Kcal: 2110.90 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz ogółem: 67.49 g; Węglowodany ogółem: 296.41 g; Kw. tł. nasycone: 14.52 g; Sól: 5.58 g; Sód: 1438.26 mg; Blonnik: 30.94 g; W tym cukry: 89.83 g; WW: 29.81 g; Por: Potas: 3928.81 mg; Wapń: 759.27 mg; Fosfor: 1386.20 mg; Żelazo: 12.06 mg; Magnez: 313.47 mg;	Kcal: 2384.07 kcal; Białko ogółem: 97.22 g; Tłuszcz ogółem: 53.26 g; Węglowodany ogółem: 329.03 g; Kw. tł. nasycone: 17.13 g; Sól: 5.68 g; Sód: 1342.58 mg; Blonnik: 23.04 g; W tym cukry: 69.42 g; WW: 33.07 g; Por: Potas: 3555.43 mg; Wapń: 661.29 mg; Fosfor: 1336.39 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 301.42 mg;	Kcal: 1943.73 kcal; Białko ogółem: 95.15 g; Tłuszcz ogółem: 51.23 g; Węglowodany ogółem: 251.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.28 g; Sól: 5.77 g; Sód: 1110.71 mg; Blonnik: 33.47 g; W tym cukry: 46.79 g; WW: 25.20 g; Por: Potas: 3704.10 mg; Wapń: 491.19 mg; Fosfor: 1191.63 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 269.35 mg;	Kcal: 2567.97 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz ogółem: 77.53 g; Węglowodany ogółem: 361.99 g; Kw. tł. nasycone: 17.98 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1442.30 mg; Blonnik: 39.81 g; W tym cukry: 92.11 g; WW: 36.36 g; Por: Potas: 4336.09 mg; Wapń: 782.85 mg; Fosfor: 1503.86 mg; Żelazo: 13.87 mg; Magnez: 343.99 mg;	Kcal: 2588.59 kcal; Białko ogółem: 76.95 g; Tłuszcz ogółem: 79.91 g; Węglowodany ogółem: 391.25 g; Kw. tł. nasycone: 15.09 g; Sól: 4.16 g; Sód: 1423.00 mg; Blonnik: 51.08 g; W tym cukry: 101.21 g; WW: 39.32 g; Por: Potas: 4377.51 mg; Wapń: 848.77 mg; Fosfor: 1321.95 mg; Żelazo: 14.18 mg; Magnez: 338.31 mg;	Kcal: 1850.46 kcal; Białko ogółem: 83.94 g; Tłuszcz ogółem: 45.48 g; Węglowodany ogółem: 254.30 g; Kw. tł. nasycone: 14.50 g; Sól: 2.96 g; Sód: 943.18 mg; Blonnik: 21.46 g; W tym cukry: 66.44 g; WW: 25.56 g; Por: Potas: 2994.31 mg; Wapń: 401.28 mg; Fosfor: 1113.24 mg; Żelazo: 9.60 mg; Magnez: 235.13 mg;	Kcal: 2053.33 kcal; Białko ogółem: 92.36 g; Tłuszcz ogółem: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 245.84 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1040.04 mg; Blonnik: 21.25 g; W tym cukry: 58.99 g; WW: 24.70 g; Por: Potas: 3316.15 mg; Wapń: 383.34 mg; Fosfor: 1146.14 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 261.88 mg;	Kcal: 1615.46 kcal; Białko ogółem: 82.94 g; Tłuszcz ogółem: 39.58 g; Węglowodany ogółem: 211.35 g; Kw. tł. nasycone: 12.99 g; Sól: 2.79 g; Sód: 1000.18 mg; Blonnik: 18.96 g; W tym cukry: 72.59 g; WW: 21.26 g; Por: Potas: 3177.31 mg; Wapń: 555.78 mg; Fosfor: 1224.24 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 250.13 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-03 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata 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 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g						
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 150 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 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 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino b/zielonego groszku (niezabielana) 400 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza gryczana 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml
	P	Brzoskwinia 150 g	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g	Brzoskwinia 150 g	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 dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 50 g Pasta z białej fasoli 100 g Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Twaróg 100 g Sałata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 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 80 g
	Ė			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2005.40 kcal; Białko ogółem: 92.35 g; Tłuszcz ogółem: 68.23 g; Węglowodany ogółem: 258.99 g; Kw. tł. nasycone: 15.83 g; Sól: 7.31 g; Sód: 2264.23 mg; Blonnik: 25.68 g; W tym cukry: 76.07 g; WW: 25.92 g; Por; Potas: 3062.09 mg; Wapń: 902.23 mg; Fosfor: 1457.67 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 402.60 mg;	Kcal: 1973.78 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz ogółem: 29.77 g; Węglowodany ogółem: 315.10 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 5.47 g; Sód: 1105.55 mg; Blonnik: 26.44 g; W tym cukry: 82.40 g; WW: 31.54 g; Por; Potas: 3356.54 mg; Wapń: 479.34 mg; Fosfor: 1222.17 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 366.82 mg;	Kcal: 2042.72 kcal; Białko ogółem: 83.42 g; Tłuszcz ogółem: 63.60 g; Węglowodany ogółem: 245.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.34 g; Sól: 7.97 g; Sód: 1977.16 mg; Blonnik: 33.12 g; W tym cukry: 56.12 g; WW: 24.55 g; Por; Potas: 2833.09 mg; Wapń: 604.68 mg; Fosfor: 1055.46 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 314.19 mg;	Kcal: 2492.31 kcal; Białko ogółem: 106.79 g; Tłuszcz ogółem: 74.06 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Kw. tł. nasycone: 18.14 g; Sól: 8.77 g; Sód: 2265.61 mg; Blonnik: 34.39 g; W tym cukry: 82.83 g; WW: 30.43 g; Por; Potas: 3130.89 mg; Wapń: 915.99 mg; Fosfor: 1569.45 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 436.08 mg;	Kcal: 2562.53 kcal; Białko ogółem: 84.66 g; Tłuszcz ogółem: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 318.85 g; Kw. tł. nasycone: 16.59 g; Sól: 6.44 g; Sód: 2258.34 mg; Blonnik: 40.19 g; W tym cukry: 81.90 g; WW: 31.93 g; Por; Potas: 2735.48 mg; Wapń: 899.34 mg; Fosfor: 1360.58 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 410.96 mg;	Kcal: 1921.51 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1076.29 mg; Blonnik: 28.38 g; W tym cukry: 91.12 g; WW: 27.70 g; Por; Potas: 3240.60 mg; Wapń: 569.88 mg; Fosfor: 1518.70 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 340.82 mg;	Kcal: 1850.04 kcal; Białko ogółem: 83.78 g; Tłuszcz ogółem: 51.57 g; Węglowodany ogółem: 267.73 g; Kw. tł. nasycone: 9.70 g; Sól: 3.57 g; Sód: 789.37 mg; Blonnik: 30.43 g; W tym cukry: 74.37 g; WW: 26.78 g; Por; Potas: 2993.96 mg; Wapń: 284.12 mg; Fosfor: 1162.33 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 326.32 mg;	Kcal: 1921.51 kcal; Białko ogółem: 105.66 g; Tłuszcz ogółem: 33.78 g; Węglowodany ogółem: 275.77 g; Kw. tł. nasycone: 11.66 g; Sól: 3.16 g; Sód: 1076.29 mg; Blonnik: 28.38 g; W tym cukry: 91.12 g; WW: 27.70 g; Por; Potas: 3240.60 mg; Wapń: 569.88 mg; Fosfor: 1518.70 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 340.82 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-04 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 Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 białka jaja 150 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Banan 1 szt	Chleb żytni 30 g Salata masłowa 5 g Masło sztukowe 10g 1 szt Paszet sojowy 0,5 szt	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z 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 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 szpinakowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z 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 ziołach (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 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 szpinakowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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	Sok warzywny 300ml 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 masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 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 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszemno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plasty na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	Pn			Jogurt naturalny 150g 1 szt Orzechy włoskie 20 g					
		Kcal: 2232.99 kcal; Białko ogółem: 76.28 g; Tłuszcz ogółem: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 310.05 g; Kw. tł. nasycone: 10.59 g; Sól: 8.15 g; Sód: 2291.65 mg; Blonnik: 30.69 g; W tym cukry: 94.36 g; WW: 31.17 g; Por: Potas: 3912.92 mg; Wapń: 452.34 mg; Fosfor: 715.17 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 313.00 mg;	Kcal: 2290.88 kcal; Białko ogółem: 78.76 g; Tłuszcz ogółem: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 360.07 g; Kw. tł. nasycone: 10.46 g; Sól: 5.69 g; Sód: 1424.03 mg; Blonnik: 27.21 g; W tym cukry: 120.73 g; WW: 36.39 Por; Potas: 4691.89 mg; Wapń: 582.01 mg; Fosfor: 864.38 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 315.32 mg;	Kcal: 1904.77 kcal; Białko ogółem: 73.09 g; Tłuszcz ogółem: 83.94 g; Węglowodany ogółem: 204.04 g; Kw. tł. nasycone: 9.00 g; Sól: 9.82 g; Sód: 1956.69 mg; Blonnik: 27.15 g; W tym cukry: 116.21 g; WW: 20.37 g; Por: Potas: 2925.43 mg; Wapń: 229.89 mg; Fosfor: 432.92 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 204.59 mg;	Kcal: 2551.19 kcal; Białko ogółem: 97.44 g; Tłuszcz ogółem: 89.22 g; Węglowodany ogółem: 345.73 g; Kw. tł. nasycone: 12.38 g; Sól: 10.06 g; Sód: 2356.39 mg; Blonnik: 34.46 g; W tym cukry: 116.21 g; WW: 34.79 Por; Potas: 4261.82 mg; Wapń: 635.62 mg; Fosfor: 874.26 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 339.44 mg;	Kcal: 2161.37 kcal; Białko ogółem: 66.45 g; Tłuszcz ogółem: 59.84 g; Węglowodany ogółem: 330.09 g; Kw. tł. nasycone: 10.44 g; Sól: 6.59 g; Sód: 2305.89 mg; Blonnik: 34.63 g; W tym cukry: 115.52 g; WW: 33.18 Por; Potas: 4228.02 mg; Wapń: 631.02 mg; Fosfor: 848.56 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 333.34 mg;	Kcal: 1717.63 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 267.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.18 mg; Blonnik: 22.88 g; W tym cukry: 116.67 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3877.84 mg; Wapń: 521.17 mg; Fosfor: 828.41 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 267.55 mg;	Kcal: 2049.12 kcal; Białko ogółem: 77.29 g; Tłuszcz ogółem: 80.94 g; Węglowodany ogółem: 259.96 g; Kw. tł. nasycone: 8.52 g; Sól: 5.60 g; Sód: 688.72 mg; Blonnik: 25.99 g; W tym cukry: 92.89 g; WW: 26.23 Por; Potas: 4133.14 mg; Wapń: 214.74 mg; Fosfor: 543.52 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 270.51 mg;	Kcal: 1717.63 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 267.92 g; Kw. tł. nasycone: 8.79 g; Sól: 3.00 g; Sód: 1057.18 mg; Blonnik: 22.88 g; W tym cukry: 116.67 g; WW: 27.07 Por; Potas: 3877.84 mg; Wapń: 521.17 mg; Fosfor: 828.41 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 267.55 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-05 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 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 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) 40 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 80 g Szynka drobiowa gotowana 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g
	II ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Brzoskwinia 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Brzoskwinia 150 g
	Obiad	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 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 Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 150 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 Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 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 Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g Kasza jęczmienna 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml
	P	Brzoskwinia 150 g	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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Papryka św. b/skórki paseczki 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki paseczki 80 g
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2290.46 kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz ogółem: 64.37 g; Węglowodany ogółem: 277.98 g; Kw. tł. nasycone: 32.15 g; Sól: 4.66 g; Sód: 1427.68 mg; Blonnik: 27.72 g; W tym cukry: 71.63 g; WW: 27.85 g; Potas: 3186.36 mg; Wapń: 432.44 mg; Fosfor: 1158.37 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 277.39 mg;	Kcal: 2353.52 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz ogółem: 33.25 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Kw. tł. nasycone: 34.70 g; Sól: 5.16 g; Sód: 1663.00 mg; Blonnik: 20.93 g; W tym cukry: 79.04 g; WW: 32.17 g; Potas: 3132.31 mg; Wapń: 818.68 mg; Fosfor: 1352.41 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 260.61 mg;	Kcal: 2353.38 kcal; Białko ogółem: 108.89 g; Tłuszcz ogółem: 78.01 g; Węglowodany ogółem: 240.17 g; Kw. tł. nasycone: 39.82 g; Sól: 6.98 g; Sód: 1722.68 mg; Blonnik: 31.20 g; W tym cukry: 38.69 g; WW: 24.02 g; Potas: 3116.69 mg; Wapń: 824.11 mg; Fosfor: 1228.24 mg; Żelazo: 7.75 mg; Magnez: 236.70 mg;	Kcal: 2697.91 kcal; Białko ogółem: 123.27 g; Tłuszcz ogółem: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 298.94 g; Kw. tł. nasycone: 43.55 g; Sól: 7.18 g; Sód: 2025.41 mg; Blonnik: 28.15 g; W tym cukry: 88.40 g; WW: 29.96 g; Potas: 3689.44 mg; Wapń: 1243.51 mg; Fosfor: 1710.70 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 331.20 mg;	Kcal: 2395.08 kcal; Białko ogółem: 68.62 g; Tłuszcz ogółem: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 303.27 g; Kw. tł. nasycone: 39.45 g; Sól: 5.28 g; Sód: 2022.88 mg; Blonnik: 33.02 g; W tym cukry: 81.28 g; WW: 30.37 g; Potas: 3283.98 mg; Wapń: 1028.88 mg; Fosfor: 1349.98 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 289.50 mg;	Kcal: 1893.56 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 227.03 g; Kw. tł. nasycone: 31.94 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1125.24 mg; Blonnik: 20.37 g; W tym cukry: 78.53 g; WW: 22.79 g; Potas: 2836.26 mg; Wapń: 539.08 mg; Fosfor: 1196.61 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 231.07 mg;	Kcal: 2053.48 kcal; Białko ogółem: 91.15 g; Tłuszcz ogółem: 50.36 g; Węglowodany ogółem: 244.13 g; Kw. tł. nasycone: 31.42 g; Sól: 5.28 g; Sód: 1262.38 mg; Blonnik: 23.40 g; W tym cukry: 61.76 g; WW: 24.44 g; Potas: 2562.83 mg; Wapń: 418.72 mg; Fosfor: 963.61 mg; Żelazo: 7.45 mg; Magnez: 191.79 mg;	Kcal: 1893.56 kcal; Białko ogółem: 86.27 g; Tłuszcz ogółem: 28.20 g; Węglowodany ogółem: 227.03 g; Kw. tł. nasycone: 31.94 g; Sól: 3.06 g; Sód: 1125.24 mg; Blonnik: 20.37 g; W tym cukry: 78.53 g; WW: 22.79 g; Potas: 2836.26 mg; Wapń: 539.08 mg; Fosfor: 1196.61 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 231.07 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-06 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 Ogórek małosolny 80 g Jajko got. na twardo kl.M 2 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka zielonogórska wieprzowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Salata masłowa 10 g Ogórek małosolny 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 ś		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 ze schabu* 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 ze schabu* 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 ze schabu* 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 ze schabu* 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 ze schabu* 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 ze schabu* 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 ze schabu 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 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 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 Filet z piersi kurczaka pieczony w plastrach na kanapki 70 g
	Pn			Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Twaróg 30 g Salata masłowa 10 g					
		Kcal: 1884.14 kcal; Białko ogółem: 81.44 g; Tłuszcz ogółem: 57.09 g; Węglowodany ogółem: 265.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.37 g; Sól: 5.72 g; Sód: 1522.24 mg; Błonnik: 24.98 g; W tym cukry: 63.94 g; WW: 26.66 g; Por; Potas: 3550.88 mg; Wapń: 222.55 mg; Fosfor: 786.36 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 232.82 mg;	Kcal: 2127.12 kcal; Białko ogółem: 88.16 g; Tłuszcz ogółem: 41.73 g; Węglowodany ogółem: 328.27 g; Kw. tł. nasycone: 10.41 g; Sól: 4.69 g; Sód: 1149.99 mg; Błonnik: 25.84 g; W tym cukry: 83.38 g; WW: 33.01 g; Por; Potas: 4294.25 mg; Wapń: 256.86 mg; Fosfor: 861.21 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 247.98 mg;	Kcal: 1823.24 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz ogółem: 43.35 g; Węglowodany ogółem: 240.45 g; Kw. tł. nasycone: 11.33 g; Sól: 6.44 g; Sód: 1381.58 mg; Błonnik: 30.91 g; W tym cukry: 43.05 g; WW: 23.98 g; Por; Potas: 3937.01 mg; Wapń: 294.10 mg; Fosfor: 859.25 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 249.62 mg;	Kcal: 2060.75 kcal; Białko ogółem: 92.20 g; Tłuszcz ogółem: 57.39 g; Węglowodany ogółem: 297.11 g; Kw. tł. nasycone: 10.63 g; Sól: 6.66 g; Sód: 1529.52 mg; Błonnik: 33.91 g; W tym cukry: 79.77 g; WW: 29.74 g; Por; Potas: 4144.28 mg; Wapń: 294.91 mg; Fosfor: 927.54 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 277.21 mg;	Kcal: 2031.85 kcal; Białko ogółem: 57.74 g; Tłuszcz ogółem: 59.60 g; Węglowodany ogółem: 316.71 g; Kw. tł. nasycone: 8.32 g; Sól: 4.68 g; Sód: 1499.88 mg; Błonnik: 37.51 g; W tym cukry: 78.84 g; WW: 31.72 g; Por; Potas: 3621.80 mg; Wapń: 290.56 mg; Fosfor: 697.61 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 252.31 mg;	Kcal: 1734.59 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 240.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.78 g; Sód: 836.24 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.77 g; WW: 24.09 g; Por; Potas: 3370.68 mg; Wapń: 203.11 mg; Fosfor: 861.03 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 211.02 mg;	Kcal: 2116.35 kcal; Białko ogółem: 90.98 g; Tłuszcz ogółem: 67.45 g; Węglowodany ogółem: 293.35 g; Kw. tł. nasycone: 11.68 g; Sól: 5.46 g; Sód: 1012.79 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 86.82 g; WW: 29.43 g; Por; Potas: 4292.65 mg; Wapń: 253.26 mg; Fosfor: 860.41 mg; Żelazo: 11.76 mg; Magnez: 253.98 mg;	Kcal: 1734.59 kcal; Białko ogółem: 85.93 g; Tłuszcz ogółem: 38.63 g; Węglowodany ogółem: 240.13 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.68 g; Sód: 836.20 mg; Błonnik: 21.55 g; W tym cukry: 77.77 g; WW: 24.09 g; Por; Potas: 3370.68 mg; Wapń: 203.08 mg; Fosfor: 861.02 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 210.73 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-07 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 Pasta twarogowa 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 Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Pyzdra 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 Pasta twarogowa 100 g Pyzdra 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 Pasta twarogowa 100 g Pasta twarogowa 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) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Pyzdra 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta twarogowa 100 g Salata masłowa 10 g Brzoskwinia 80 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 1 szt				Mus z jabłka 150 g	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Ryż brązowy na sypko 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z olejem WN 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 250 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 50 ml Ryż biały na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa dyniowa z ziemniakami b/ml 400 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 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 wieprzowy gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 100 g Brokuł gotowany na parze 100 g
	P	Jabłko 1 szt	Kefir 150g 1 szt						
	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
	Pn			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2348.06 kcal; Bialko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz ogółem: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 327.59 g; Kw. tł. nasycone: 15.44 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1408.32 mg; Blonnik: 33.03 g; W tym cukry: 96.92 g; WW: 32.96 g; Por: 3703.46 mg; Wapń: 864.55 mg; Fosfor: 1415.80 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 270.67 mg;	Kcal: 2351.25 kcal; Bialko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz ogółem: 41.28 g; Węglowodany ogółem: 363.01 g; Kw. tł. nasycone: 15.39 g; Sól: 5.05 g; Sód: 1315.24 mg; Blonnik: 22.48 g; W tym cukry: 77.15 g; WW: 36.61 g; Por: 3547.19 mg; Wapń: 1076.48 mg; Fosfor: 1394.37 mg; Żelazo: 12.63 mg; Magnez: 303.12 mg;	Kcal: 2074.90 kcal; Bialko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz ogółem: 67.03 g; Węglowodany ogółem: 284.71 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 6.13 g; Sód: 1293.20 mg; Blonnik: 41.96 g; W tym cukry: 49.70 g; WW: 28.62 g; Por: 3537.62 mg; Wapń: 490.12 mg; Fosfor: 1195.80 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 304.34 mg;	Kcal: 2612.64 kcal; Bialko ogółem: 120.79 g; Tłuszcz ogółem: 85.21 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Kw. tł. nasycone: 18.75 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1465.75 mg; Blonnik: 35.98 g; W tym cukry: 103.08 g; WW: 34.87 g; Por: 3893.41 mg; Wapń: 1021.01 mg; Fosfor: 1527.65 mg; Żelazo: 9.85 mg; Magnez: 286.65 mg;	Kcal: 2277.77 kcal; Bialko ogółem: 77.99 g; Tłuszcz ogółem: 69.38 g; Węglowodany ogółem: 342.59 g; Kw. tł. nasycone: 14.19 g; Sól: 4.14 g; Sód: 1385.58 mg; Blonnik: 37.91 g; W tym cukry: 104.88 g; WW: 34.47 g; Por: 3836.75 mg; Wapń: 1053.46 mg; Fosfor: 1409.85 mg; Żelazo: 9.29 mg; Magnez: 283.69 mg;	Kcal: 1754.65 kcal; Bialko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz ogółem: 33.80 g; Węglowodany ogółem: 245.59 g; Kw. tł. nasycone: 13.23 g; Sól: 2.68 g; Sód: 915.74 mg; Blonnik: 20.26 g; W tym cukry: 83.32 g; WW: 24.72 g; Por: 3135.09 mg; Wapń: 668.95 mg; Fosfor: 1214.84 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 210.59 mg;	Kcal: 2189.59 kcal; Bialko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz ogółem: 59.02 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; Kw. tł. nasycone: 11.61 g; Sól: 5.36 g; Sód: 1085.04 mg; Blonnik: 27.36 g; W tym cukry: 57.79 g; WW: 31.71 g; Por: 3295.04 mg; Wapń: 526.93 mg; Fosfor: 998.82 mg; Żelazo: 11.95 mg; Magnez: 254.32 mg;	Kcal: 1783.15 kcal; Bialko ogółem: 89.47 g; Tłuszcz ogółem: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 249.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.17 g; Sól: 2.67 g; Sód: 912.74 mg; Blonnik: 19.96 g; W tym cukry: 68.77 g; WW: 25.17 g; Por: 3294.09 mg; Wapń: 662.95 mg; Fosfor: 1201.34 mg; Żelazo: 8.08 mg; Magnez: 206.09 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięcia II r.ż.
2026-09-08 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 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 (pszenno-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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Ser żółty 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (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 paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 40 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka piastowska 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt Serek kanapkowy 100 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 (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 paseczki 50 g Dżem szt- 25g 1 szt
	II ś		Banan 1 szt	Grejfrut 200 g	Banan 1 szt				
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 150 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml Kasza gryczana 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 250 ml Naleśniki z serem na słodko 300 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 g
	P	Banan 1 szt	Wafle ryżowe 30 g	Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g				Wafle ryżowe 30 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 Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka 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 Pasta z jajka z koperkiem 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 Szynka drobiowa gotowana 50 g Pasta z jajka z koperkiem 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 jajka z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Ogórek kiszony 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 drobiowa gotowana 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			Salata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 30 g					
	Kcal: 2299.91 kcal; Białko ogółem: 74.92 g; Tłuszcz ogółem: 81.19 g; Węglowodany ogółem: 323.30 g; Kw. tł. nasycone: 26.64 g; Sól: 6.54 g; Sód: 2024.51 mg; Blonnik: 24.74 g; W tym cukry: 112.70 g; WW: 32.59 Por; Potas: 2842.63 mg; Wapń: 923.52 mg; Fosfor: 1112.73 mg; Żelazo: 8.72 mg; Magnez: 317.95 mg;	Kcal: 2205.08 kcal; Białko ogółem: 73.53 g; Tłuszcz ogółem: 47.99 g; Węglowodany ogółem: 346.73 g; Kw. tł. nasycone: 20.31 g; Sól: 5.60 g; Sód: 954.93 mg; Blonnik: 19.84 g; W tym cukry: 111.66 g; WW: 34.97 Por; Potas: 3077.74 mg; Wapń: 505.87 mg; Fosfor: 822.17 mg; Żelazo: 8.73 mg; Magnez: 261.38 mg;	Kcal: 2227.56 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz ogółem: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 233.34 g; Kw. tł. nasycone: 23.69 g; Sól: 8.82 g; Sód: 2088.46 mg; Blonnik: 29.04 g; W tym cukry: 41.98 g; WW: 23.39 Por; Potas: 3551.15 mg; Wapń: 728.36 mg; Fosfor: 1260.42 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 367.38 mg;	Kcal: 2724.06 kcal; Białko ogółem: 94.20 g; Tłuszcz ogółem: 116.46 g; Węglowodany ogółem: 332.02 g; Kw. tł. nasycone: 31.28 g; Sól: 8.81 g; Sód: 2036.26 mg; Blonnik: 27.76 g; W tym cukry: 117.05 g; WW: 33.44 Por; Potas: 3345.31 mg; Wapń: 965.82 mg; Fosfor: 1176.11 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 341.22 mg;	Kcal: 2605.23 kcal; Białko ogółem: 74.82 g; Tłuszcz ogółem: 112.73 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; Kw. tł. nasycone: 29.96 g; Sól: 5.95 g; Sód: 2036.26 mg; Blonnik: 27.76 g; W tym cukry: 116.38 g; WW: 33.29 Por; Potas: 3345.31 mg; Wapń: 965.82 mg; Fosfor: 1176.11 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 341.22 mg;	Kcal: 2383.46 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 45.53 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1183.45 mg; Blonnik: 20.78 g; W tym cukry: 113.62 g; WW: 30.44 Por; Potas: 2732.90 mg; Wapń: 510.43 mg; Fosfor: 847.07 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 248.73 mg;	Kcal: 1932.03 kcal; Białko ogółem: 86.15 g; Tłuszcz ogółem: 46.23 g; Węglowodany ogółem: 299.68 g; Kw. tł. nasycone: 5.39 g; Sól: 5.59 g; Sód: 874.33 mg; Blonnik: 26.54 g; W tym cukry: 92.32 g; WW: 30.12 Por; Potas: 3599.93 mg; Wapń: 258.40 mg; Fosfor: 1020.67 mg; Żelazo: 9.55 mg; Magnez: 380.03 mg;	Kcal: 2383.46 kcal; Białko ogółem: 64.55 g; Tłuszcz ogółem: 61.79 g; Węglowodany ogółem: 302.14 g; Kw. tł. nasycone: 45.53 g; Sól: 3.64 g; Sód: 1183.45 mg; Blonnik: 20.78 g; W tym cukry: 113.62 g; WW: 30.44 Por; Potas: 2732.90 mg; Wapń: 510.43 mg; Fosfor: 847.07 mg; Żelazo: 7.90 mg; Magnez: 248.73 mg;	

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-09 środa	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 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 kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt 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	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 kaszą kukurydzianą 300g w 300 g Kawa zbożowa na mleko 250g b/c w 254 g	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z zielonego groszku 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 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 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 Bułka 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 kaszą kukurydzianą 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jogurt owocowy 150g 1 szt	Kefir 150g 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt		Kefir 150g 1 szt		
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Sos koperkowy 50 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 400 ml Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Sos koperkowy 50 ml	Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 50g 50 g Kompot owocowy b/c 250 g 250 g Surówka Colesław z olejem W 150 g 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g w 180 g Koper świeży 1 g Zupa Barszcz czerwony z ziemniakami 400g w 400 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Kotletcki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Colesław z olejem M 150 g Surówka Colesław z olejem M 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 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 barszcz czerwony z ziemniakami 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	Jabłko 1 szt	Mus z gruszki 150 g	Jabłko 1 szt	Jabłka 150 g	Jabłko 1 szt	Mus z gruszki 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	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 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 Pierś delikatna z fileta 50 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Herbata czarna b/c 250g w 250 g Twaróg z koperkiem 100g w 100 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 100 g Salata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona tarta 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 Rzodkiewka czerwona tarta 80 g
	Pn			Salatka z tuńczyka z ryżem, ogórkiem i papryką 200 g					
		Kcal: 2048.67 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz ogółem: 60.12 g; Węglowodany ogółem: 298.17 g; Kw. tł. nasycone: 12.57 g; Sól: 4.50 g; Sód: 1251.50 mg; Błonnik: 32.06 g; W tym cukry: 92.97 g; WW: 29.93 g; Por: Potas: 4420.11 mg; Wapń: 805.29 mg; Fosfor: 1241.41 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 270.97 mg;	Kcal: 2117.99 kcal; Białko ogółem: 91.65 g; Tłuszcz ogółem: 38.52 g; Węglowodany ogółem: 325.65 g; Kw. tł. nasycone: 13.58 g; Sól: 4.08 g; Sód: 1130.49 mg; Błonnik: 24.44 g; W tym cukry: 93.22 g; WW: 32.74 g; Por: Potas: 4417.45 mg; Wapń: 711.76 mg; Fosfor: 1230.06 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 277.83 mg;	Kcal: 2040.48 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz ogółem: 65.47 g; Węglowodany ogółem: 275.13 g; Kw. tł. nasycone: 11.17 g; Sól: 5.54 g; Sód: 1223.54 mg; Błonnik: 40.15 g; W tym cukry: 51.53 g; WW: 27.56 g; Por: Potas: 4505.51 mg; Wapń: 542.32 mg; Fosfor: 1283.78 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 302.64 mg;	Kcal: 2315.15 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz ogółem: 61.81 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g; Kw. tł. nasycone: 5.14 g; Sól: 5.98 g; Sód: 194.33 mg; Błonnik: 32.62 g; W tym cukry: 62.55 g; WW: 33.45 g; Por: Potas: 3423.47 mg; Wapń: 218.20 mg; Fosfor: 616.95 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 172.23 mg;	Kcal: 2485.29 kcal; Białko ogółem: 84.29 g; Tłuszcz ogółem: 77.22 g; Węglowodany ogółem: 370.49 g; Kw. tł. nasycone: 13.32 g; Sól: 3.86 g; Sód: 1317.90 mg; Błonnik: 48.85 g; W tym cukry: 103.67 g; WW: 37.15 g; Por: Potas: 4872.21 mg; Wapń: 939.60 mg; Fosfor: 1243.26 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 309.51 mg;	Kcal: 1599.25 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz ogółem: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 224.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.15 g; Sód: 803.96 mg; Błonnik: 20.69 g; W tym cukry: 81.48 g; WW: 22.50 g; Por: Potas: 3462.59 mg; Wapń: 568.51 mg; Fosfor: 1143.49 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 229.33 mg;	Kcal: 1995.05 kcal; Białko ogółem: 91.99 g; Tłuszcz ogółem: 44.85 g; Węglowodany ogółem: 277.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.20 g; Sól: 3.77 g; Sód: 1013.76 mg; Błonnik: 26.86 g; W tym cukry: 82.12 g; WW: 27.88 g; Por: Potas: 4260.98 mg; Wapń: 414.22 mg; Fosfor: 1144.27 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 268.28 mg;	Kcal: 1599.25 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz ogółem: 30.08 g; Węglowodany ogółem: 224.45 g; Kw. tł. nasycone: 9.94 g; Sól: 2.15 g; Sód: 803.95 mg; Błonnik: 20.69 g; W tym cukry: 81.48 g; WW: 22.50 g; Por: Potas: 3462.59 mg; Wapń: 568.51 mg; Fosfor: 1143.49 mg; Żelazo: 8.10 mg; Magnez: 229.31 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-10 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 dębowa 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 dębowa 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 dębowa wieprzowa 50 g 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 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 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 Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Szynka dębowa 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 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 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	II ś		Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	Pomarańcza 1 szt				Jabłko pieczone z cynamonem 150 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 150 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g Kasza bulgur 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach 130 g Kasza bulgur 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Pałka z kurczaka pieczona w ziołach rozdrobniona 130 g Kasza bulgur 100 g Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Gruszka 1 szt	Owsianka z owocami i jogurtem 200 g	Gruszka 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 dębowa drobiowa 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 dębowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka dębowa drobiowa 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 dębowa drobiowa 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 80 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 80 g
	Ė			Salatka brokułowa z jajkiem 200 g					
		Kcal: 2230.65 kcal; Białko ogółem: 88.07 g; Tłuszcz ogółem: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Kw. tł. nasycone: 18.30 g; Sól: 5.56 g; Sód: 1629.45 mg; Blonnik: 32.23 g; W tym cukry: 89.51 g; WW: 27.42 g; Por; Potas: 2566.13 mg; Wapń: 867.56 mg; Fosfor: 1099.04 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 216.81 mg;	Kcal: 2243.21 kcal; Białko ogółem: 89.31 g; Tłuszcz ogółem: 54.84 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g; Kw. tł. nasycone: 12.62 g; Sól: 5.95 g; Sód: 1138.30 mg; Blonnik: 30.11 g; W tym cukry: 84.70 g; WW: 32.12 g; Por; Potas: 2795.95 mg; Wapń: 464.78 mg; Fosfor: 936.20 mg; Żelazo: 8.39 mg; Magnez: 220.80 mg;	Kcal: 2394.81 kcal; Białko ogółem: 94.47 g; Tłuszcz ogółem: 92.76 g; Węglowodany ogółem: 255.04 g; Kw. tł. nasycone: 17.42 g; Sól: 7.00 g; Sód: 1351.85 mg; Blonnik: 41.35 g; W tym cukry: 62.27 g; WW: 25.37 g; Por; Potas: 2765.65 mg; Wapń: 682.80 mg; Fosfor: 865.15 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 191.99 mg;	Kcal: 2691.33 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz ogółem: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 312.90 g; Kw. tł. nasycone: 20.23 g; Sól: 7.59 g; Sód: 1634.33 mg; Blonnik: 40.41 g; W tym cukry: 90.68 g; WW: 31.23 g; Por; Potas: 2859.13 mg; Wapń: 933.22 mg; Fosfor: 1251.12 mg; Żelazo: 8.94 mg; Magnez: 267.29 mg;	Kcal: 2600.64 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz ogółem: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 337.63 g; Kw. tł. nasycone: 16.46 g; Sól: 4.97 g; Sód: 1576.54 mg; Blonnik: 44.14 g; W tym cukry: 90.03 g; WW: 33.73 g; Por; Potas: 2510.73 mg; Wapń: 926.35 mg; Fosfor: 1027.12 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 244.06 mg;	Kcal: 2106.04 kcal; Białko ogółem: 101.34 g; Tłuszcz ogółem: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 275.47 g; Kw. tł. nasycone: 15.18 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1111.35 mg; Blonnik: 29.45 g; W tym cukry: 91.35 g; WW: 27.61 g; Por; Potas: 2955.94 mg; Wapń: 603.28 mg; Fosfor: 1337.89 mg; Żelazo: 9.11 mg; Magnez: 264.90 mg;	Kcal: 2116.07 kcal; Białko ogółem: 84.64 g; Tłuszcz ogółem: 76.50 g; Węglowodany ogółem: 273.41 g; Kw. tł. nasycone: 12.45 g; Sól: 4.04 g; Sód: 819.12 mg; Blonnik: 34.10 g; W tym cukry: 76.35 g; WW: 27.33 g; Por; Potas: 2423.97 mg; Wapń: 261.56 mg; Fosfor: 870.63 mg; Żelazo: 7.22 mg; Magnez: 179.50 mg;	Kcal: 2102.04 kcal; Białko ogółem: 100.26 g; Tłuszcz ogółem: 55.82 g; Węglowodany ogółem: 274.65 g; Kw. tł. nasycone: 15.21 g; Sól: 3.12 g; Sód: 1108.95 mg; Blonnik: 29.25 g; W tym cukry: 91.41 g; WW: 27.57 g; Por; Potas: 2831.14 mg; Wapń: 544.48 mg; Fosfor: 1308.09 mg; Żelazo: 8.85 mg; Magnez: 246.30 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-11 piątek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt. Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Majonez 10g 1 szt	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z białka jaja 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Jajko got. na twardo kl.M 2 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g	Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 50 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Pasta z białka jaja 150 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Krakowska z indyka 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 250 ml Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Pasta z jajka b/majonezu 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży b/skóry 80 g
	II ś		Biszkopty 30 g	Marchew w słupkach 50 g Pasta z ciecierzycy 150 g		Marchew w słupkach 50 g	Biszkopty 30 g		
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy b/mąki 50 ml Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 250 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) rozdrobiona 100 g Sos koperkowy 50 ml Ziemniaki z koperkiem 90 g Warzywa po grecku 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P	Pomarańcza 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml			Jogurt naturalny 150g 1 szt	Budyń waniliowy z owocami (truskawki) 200 ml
	Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Bułka pszenna krojona 100 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb żytni 70 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z twarogu i buraka 100 g Sałata 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 Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g Bułka pszenna krojona 20 g Masło sztukowe 10g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Schab pieczony pokrojony w plastry na kanapki 70 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 80 g Dżem szt - 25g 1 szt
	☞			Sok warzywny 300ml 1 szt					
		Kcal: 2102.68 kcal; Białko ogółem: 74.85 g; Tłuszcz ogółem: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 279.91 g; Kw. tł. nasycone: 10.22 g; Sól: 6.63 g; Sód: 1724.04 mg; Błonnik: 30.70 g; W tym cukry: 73.12 g; WW: 27.95 g; Por; Potas: 3401.43 mg; Wapń: 446.97 mg; Fosfor: 758.48 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 217.60 mg;	Kcal: 2152.91 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz ogółem: 44.79 g; Węglowodany ogółem: 315.74 g; Kw. tł. nasycone: 9.78 g; Sól: 5.86 g; Sód: 1456.70 mg; Błonnik: 26.04 g; W tym cukry: 83.23 g; WW: 31.86 g; Por; Potas: 3971.22 mg; Wapń: 551.34 mg; Fosfor: 854.78 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 236.52 mg;	Kcal: 1697.27 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz ogółem: 61.33 g; Węglowodany ogółem: 200.85 g; Kw. tł. nasycone: 9.25 g; Sól: 7.86 g; Sód: 1386.67 mg; Błonnik: 28.97 g; W tym cukry: 26.14 g; WW: 20.17 g; Por; Potas: 3301.66 mg; Wapń: 337.28 mg; Fosfor: 738.53 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 177.13 mg;	Kcal: 2560.53 kcal; Białko ogółem: 117.63 g; Tłuszcz ogółem: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 316.17 g; Kw. tł. nasycone: 14.86 g; Sól: 9.31 g; Sód: 1913.37 mg; Błonnik: 35.77 g; W tym cukry: 87.96 g; WW: 31.78 g; Por; Potas: 3867.75 mg; Wapń: 716.27 mg; Fosfor: 1143.57 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 250.15 mg;	Kcal: 2043.48 kcal; Białko ogółem: 81.08 g; Tłuszcz ogółem: 62.34 g; Węglowodany ogółem: 282.55 g; Kw. tł. nasycone: 13.06 g; Sól: 5.30 g; Sód: 1862.22 mg; Błonnik: 31.53 g; W tym cukry: 87.26 g; WW: 28.35 g; Por; Potas: 3823.53 mg; Wapń: 708.73 mg; Fosfor: 1116.60 mg; Żelazo: 9.86 mg; Magnez: 242.57 mg;	Kcal: 1627.27 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.38 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1074.48 mg; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 77.00 g; WW: 22.30 g; Por; Potas: 2976.95 mg; Wapń: 487.32 mg; Fosfor: 797.68 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 192.81 mg;	Kcal: 1911.15 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz ogółem: 74.91 g; Węglowodany ogółem: 215.63 g; Kw. tł. nasycone: 7.84 g; Sól: 5.78 g; Sód: 721.39 mg; Błonnik: 24.82 g; W tym cukry: 55.40 g; WW: 21.69 g; Por; Potas: 3412.47 mg; Wapń: 184.07 mg; Fosfor: 533.92 mg; Żelazo: 7.44 mg; Magnez: 191.71 mg;	Kcal: 1627.27 kcal; Białko ogółem: 72.61 g; Tłuszcz ogółem: 31.61 g; Węglowodany ogółem: 221.06 g; Kw. tł. nasycone: 8.38 g; Sól: 3.13 g; Sód: 1074.48 mg; Błonnik: 20.52 g; W tym cukry: 77.00 g; WW: 22.30 g; Por; Potas: 2976.95 mg; Wapń: 487.32 mg; Fosfor: 797.68 mg; Żelazo: 6.88 mg; Magnez: 192.81 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-12 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 1 szt Serek kanapkowy 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 50 g Brzoskwinia 50 g
	II ś		Mus z jabłka 150 g	Jabłko 150 g			Mus z jabłka 150 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami b/ml 300 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml	Zupa krupnik ryżowy 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej rozdrobniona 100 g Ziemniaki z koperkiem 100 g Dynia 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 plasterach 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 plasterach na kanapki 70 g Salata masłowa 10 g Papryka św. b/skórki pasczki 80 g
	Pn		Salatka z brokuła i pomidora z olejem 200 g						
		Kcal: 2300.61 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz ogółem: 65.53 g; Węglowodany ogółem: 275.69 g; Kw. tł. nasycone: 34.42 g; Sól: 5.09 g; Sód: 1613.69 mg; Błonnik: 28.85 g; W tym cukry: 79.99 g; WW: 27.69 g; Por: 4107.39 mg; Wapń: 444.80 mg; Fosfor: 1128.63 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 281.60 mg;	Kcal: 2485.01 kcal; Białko ogółem: 102.62 g; Tłuszcz ogółem: 41.06 g; Węglowodany ogółem: 329.19 g; Kw. tł. nasycone: 37.24 g; Sól: 4.58 g; Sód: 1503.16 mg; Błonnik: 21.56 g; W tym cukry: 76.68 g; WW: 33.12 g; Por: 3773.83 mg; Wapń: 807.97 mg; Fosfor: 1317.64 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 259.76 mg;	Kcal: 2370.09 kcal; Białko ogółem: 104.08 g; Tłuszcz ogółem: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 215.50 g; Kw. tł. nasycone: 42.74 g; Sól: 6.53 g; Sód: 1860.47 mg; Błonnik: 28.03 g; W tym cukry: 47.09 g; WW: 21.59 g; Por: 4025.17 mg; Wapń: 835.11 mg; Fosfor: 1207.81 mg; Żelazo: 8.67 mg; Magnez: 239.28 mg;	Kcal: 2708.06 kcal; Białko ogółem: 126.19 g; Tłuszcz ogółem: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 296.65 g; Kw. tł. nasycone: 45.82 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2211.42 mg; Błonnik: 29.29 g; W tym cukry: 96.75 g; WW: 29.80 g; Por: 4610.47 mg; Wapń: 1255.87 mg; Fosfor: 1680.96 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 335.41 mg;	Kcal: 2341.88 kcal; Białko ogółem: 70.89 g; Tłuszcz ogółem: 68.28 g; Węglowodany ogółem: 298.83 g; Kw. tł. nasycone: 39.13 g; Sól: 5.78 g; Sód: 2105.34 mg; Błonnik: 34.65 g; W tym cukry: 88.59 g; WW: 30.01 g; Por: 3976.52 mg; Wapń: 1027.62 mg; Fosfor: 1322.32 mg; Żelazo: 10.57 mg; Magnez: 302.48 mg;	Kcal: 1984.57 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz ogółem: 34.52 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; Kw. tł. nasycone: 33.63 g; Sól: 2.97 g; Sód: 1148.67 mg; Błonnik: 19.68 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 22.74 g; Por: 3105.84 mg; Wapń: 518.14 mg; Fosfor: 1183.89 mg; Żelazo: 8.62 mg; Magnez: 228.84 mg;	Kcal: 2184.97 kcal; Białko ogółem: 93.27 g; Tłuszcz ogółem: 58.17 g; Węglowodany ogółem: 252.91 g; Kw. tł. nasycone: 33.95 g; Sól: 4.70 g; Sód: 1102.54 mg; Błonnik: 24.03 g; W tym cukry: 59.39 g; WW: 25.39 g; Por: 3204.35 mg; Wapń: 408.01 mg; Fosfor: 928.83 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 190.94 mg;	Kcal: 1894.81 kcal; Białko ogółem: 81.70 g; Tłuszcz ogółem: 28.55 g; Węglowodany ogółem: 226.17 g; Kw. tł. nasycone: 32.51 g; Sól: 2.91 g; Sód: 1124.73 mg; Błonnik: 19.68 g; W tym cukry: 67.11 g; WW: 22.74 g; Por: 2942.04 mg; Wapń: 516.04 mg; Fosfor: 1108.71 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 220.02 mg;

JADŁOSPIS

		Sz.Ś.R. Podstawowa	Sz.Ś.R. Lekkostr./Wątrobowa	Sz.Ś.R. Cukrzycowa	Sz.Ś.R. Okres ciąży/laktacji	Sz.Ś.R. Wegetariańska	Sz.Ś.R. Pediatryczna	Sz.Ś.R. Lekkostr. pooperacyjna	Sz.Ś.R. Dziecięca II r.ż.
2026-09-13 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 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 ś		Sok warzywny 300ml 1 szt	Nektarynka 150 g				Sok warzywny 300ml 1 szt	Nektarynka 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 180 g Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół jarski z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g Kasza jęczmienna 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany na parze (kalefior, brokuł, marchew) 150 g	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 400 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 100 g Kasza jęczmienna 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml	Rosół z makaronem 250 ml Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry rozdrobniona 100 g Kasza jęczmienna 100 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 Pomidor 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 Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Szynka dębowa drobiowa 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 15g 1 szt Herbata czarna b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 100 g Salata masłowa 10 g Pomidor 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 40 g 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: 2100.22 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz ogółem: 65.57 g; Węglowodany ogółem: 297.69 g; Kw. tł. nasycone: 10.27 g; Sól: 6.28 g; Sód: 1709.07 mg; Błonnik: 26.35 g; W tym cukry: 54.05 g; WW: 29.78 g; Por: Potas: 1958.65 mg; Wapń: 203.00 mg; Fosfor: 811.86 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 210.91 mg;	Kcal: 2141.23 kcal; Białko ogółem: 85.42 g; Tłuszcz ogółem: 44.13 g; Węglowodany ogółem: 324.81 g; Kw. tł. nasycone: 9.84 g; Sól: 5.14 g; Sód: 1335.17 mg; Błonnik: 20.43 g; W tym cukry: 61.93 g; WW: 32.60 g; Por: Potas: 2560.50 mg; Wapń: 218.18 mg; Fosfor: 773.98 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 181.75 mg;	Kcal: 2178.63 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz ogółem: 67.95 g; Węglowodany ogółem: 261.94 g; Kw. tł. nasycone: 13.07 g; Sól: 7.09 g; Sód: 1570.12 mg; Błonnik: 31.67 g; W tym cukry: 33.98 g; WW: 26.13 g; Por: Potas: 2522.33 mg; Wapń: 245.75 mg; Fosfor: 894.91 mg; Żelazo: 9.27 mg; Magnez: 232.19 mg;	Kcal: 2316.83 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz ogółem: 68.32 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g; Kw. tł. nasycone: 11.25 g; Sól: 7.32 g; Sód: 1713.35 mg; Błonnik: 34.23 g; W tym cukry: 70.33 g; WW: 33.01 g; Por: Potas: 2598.55 mg; Wapń: 239.36 mg; Fosfor: 960.54 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 256.80 mg;	Kcal: 2330.63 kcal; Białko ogółem: 59.26 g; Tłuszcz ogółem: 78.30 g; Węglowodany ogółem: 342.54 g; Kw. tł. nasycone: 9.51 g; Sól: 4.87 g; Sód: 1636.15 mg; Błonnik: 40.73 g; W tym cukry: 69.40 g; WW: 34.29 g; Por: Potas: 2154.47 mg; Wapń: 230.84 mg; Fosfor: 680.22 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 225.15 mg;	Kcal: 1768.54 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 243.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 2.77 g; Sód: 851.22 mg; Błonnik: 17.72 g; W tym cukry: 68.49 g; WW: 24.43 g; Por: Potas: 2431.28 mg; Wapń: 186.51 mg; Fosfor: 817.76 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 175.42 mg;	Kcal: 2130.46 kcal; Białko ogółem: 88.24 g; Tłuszcz ogółem: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 289.89 g; Kw. tł. nasycone: 11.11 g; Sól: 5.91 g; Sód: 1197.97 mg; Błonnik: 23.55 g; W tym cukry: 65.37 g; WW: 29.03 g; Por: Potas: 2558.90 mg; Wapń: 214.58 mg; Fosfor: 773.18 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 187.75 mg;	Kcal: 1768.54 kcal; Białko ogółem: 80.23 g; Tłuszcz ogółem: 42.30 g; Węglowodany ogółem: 243.33 g; Kw. tł. nasycone: 10.16 g; Sól: 2.77 g; Sód: 851.22 mg; Błonnik: 17.72 g; W tym cukry: 68.49 g; WW: 24.43 g; Por: Potas: 2431.28 mg; Wapń: 186.51 mg; Fosfor: 817.76 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 175.42 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,