

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 17.11-7.12.2025 rok (21 dni) Pilotaż DP PROVITA

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-11-17
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1,5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Pierogi ruskie gotowane 250.00g [składniki: mąka pszenna , ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny , olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej,	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
---	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki:	1. # SMOOTHIE Pomarańcza, banan, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. k#o Gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# śmietana 12% krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa z soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		MIELONY 0%	
--	---	--	------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%			
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 350.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-11-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-11-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 10 - Środa, 2025-11-26

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 230.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryny, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 11 - Czwartek, 2025-11-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitol; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	--	---

Dzień: 12 - Piątek, 2025-11-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2025-11-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2025-11-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmienionych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	twarogowy półtłusty 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, jaja gotowane iżż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane poprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
--	--	---	---	---

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzka po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzka, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Złocisty/polegdowna Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-02				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy] 2. P# Zupa buraczkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
--	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Paszтет z soczewicy 100.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszeny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane izż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	bakterii mlekowych]
---	--	---	----------------------------

Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. #ryż pomidorowy 230.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew,	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

	pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]			
--	---	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ	1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 23%, Jaja kurze całe (jaja) 22%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-11-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	631.7	593	82.9	588.5	149.8	2046.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2659.5	2504.7	350.6	2469.4	625	8609.4	102
Białko [g]	10%	100	30.5	25.5	0.8	18.4	10.8	86.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	16	9	0.2	21	9.4	55.8	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	2.9	0	3.9	6.4	18.9	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	1.2	0	6.8	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	1	0.1	6.5	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.71	106.8	20.73	87.16	5.4	316.82	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.99	16.54	14.25	5	5.4	46.18	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	8.83	3.02	11.53	0	34.14	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.86
Sód [mg]	10%	2000	2817.37	993.02	2.88	1332.15	54	5199.43	261
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1067.7	169.92	321.31	0	1927.69	42
Wapń [mg]	10%	900	359.38	95.26	17.28	67.25	0	539.18	60
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	217.82	21.6	171.18	0	607	106
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	66.55	11.52	73.95	0	217.39	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	2.77	0.43	2.89	0	8.66	135
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	81.61	6.36	9.71	0	108.63	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	2.55	1.37	0.44	3.82	0	8.2	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.24	0.02	0.19	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.26	0.05	0.09	0	0.54	54
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	4.41	0.12	2.96	0	11.31	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	48.97	3.81	5.82	0	65.18	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.82	2.75	0	3.7	0.15	12.99	289

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-11-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.4	636.2	115.4	415.5	95.3	1986	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3037.2	2669.3	487.3	1751.8	400	8345.8	100
Białko [g]	10%	100	24.9	31.1	1.1	22.2	5.9	85.5	85
Tłuszcz [g]	10%	66	25.7	23.5	1.1	8.1	4	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	3.9	0	2.2	2.4	17.3	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.1	0	2	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6	0	3.8	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	84.6	0	3.6	0	89.2	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.39	80.41	27	67.25	8.77	286.83	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.03	18.37	22.5	4.73	8.77	66.42	141
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	10.89	3.6	7.99	0	33.2	111
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.27
Sód [mg]	10%	2000	1684.18	742.55	0	764.07	97.2	3288.01	164
Potas [mg]	10%	4700	355.8	2261.38	0	396.5	0	3013.69	64
Wapń [mg]	10%	900	54.91	173.79	0	82.89	162	473.61	52
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	498.17	0	184.14	0	883.02	153
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	157.21	0	52.84	0	276.14	91
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.96	0	2.42	0	8.8	138
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	92.05	0	23.73	0	161.54	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.6	0	1.03	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	2.94	5.64	0	2.43	0	11.02	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.4	0	0.17	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.46	0	0.17	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	10.04	0	2.93	0	16.99	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	51.79	0	14.24	0	93.48	139
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.67	2.06	0	2.12	0.27	8.22	182

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-11-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	586.8	766.8	89.2	480.2	108.8	2032	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2470.7	3215.7	376.7	2024.7	457.3	8545.3	100
Białko [g]	10%	100	23	31.9	0.7	21.6	14.8	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	31.3	0.7	9.9	4	60.3	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	8.7	0	3.7	2.7	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	14.9	0	1.7	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.6	0.1	3.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	71.6	0	0	0	306	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.18	93.12	21.78	79.98	3.24	295.31	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.52	17.1	17.46	2.74	2.7	46.54	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	7.94	3.6	8.04	0	30.55	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.74
Sód [mg]	10%	2000	939.25	337.99	3.6	1405.35	378	3064.19	153
Potas [mg]	10%	4700	500.9	1229.15	241.2	219.46	0	2190.73	47
Wapń [mg]	10%	900	92.85	173.07	7.2	32.86	0	305.99	34
Fosfor [mg]	10%	580	334.94	348.67	16.2	131.95	0	831.77	144
Magnez [mg]	10%	304.5	74.39	76.87	5.4	59.23	0	215.9	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	3.53	0.54	1.93	0	10.02	156
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	27.3	13.8	5.1	0	96.45	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.01	0	1.01	0	4.16	41
witamina E [mg]	30%	9	3.58	3.33	0.68	2.02	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.69	0.05	0.15	0	1.16	116
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.5	0.04	0.07	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	7.95	0.28	2.51	0	15.09	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	16.38	8.27	3.06	0	57.87	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	0.93	0.01	3.9	1.05	7.66	170

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-11-20

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	618.2	842.3	112	453.9	95.3	2121.9	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2602	3528.2	473.8	1911.8	400	8916	107
Białko [g]	10%	100	27.2	36.2	1.3	14.5	5.9	85.2	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	37.4	1.3	9.8	4	68.8	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	11	0	1.9	2.4	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.2	0	2.4	0	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.3	0	4.2	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	43.2	0	49.4	0	93.6	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.22	95.27	24.3	81.9	8.77	306.48	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.52	16.23	21.6	4.32	8.77	55.46	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.66	10.26	1.35	10.28	0	32.56	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.08
Sód [mg]	10%	2000	2725.3	349.24	32.4	1015.34	97.2	4219.49	211
Potas [mg]	10%	4700	335.55	1585.18	0	657.62	0	2578.35	55
Wapń [mg]	10%	900	365.05	127.21	0	54.74	162	709.01	79
Fosfor [mg]	10%	580	201.07	282.7	0	254.38	0	738.16	128
Magnez [mg]	10%	304.5	66.89	99.25	0	99.06	0	265.21	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.53	3.34	0	3.33	0	9.21	144
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	59.58	0	16.25	0	83.87	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.25	0	2.74	28
witamina E [mg]	30%	9	2.29	5.1	0	2.61	0	10.01	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.41	0	0.27	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.29	0	0.19	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.58	5.51	0	4.71	0	13.81	120
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	35.75	0	9.75	0	50.32	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.57	0.97	0.09	2.82	0.27	10.54	233

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-11-21

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	616	777.9	193.5	456.7	108.8	2153.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2600.6	3254.9	813.5	1923.2	457.3	9049.8	108
Białko [g]	10%	100	23.1	35.2	3.6	15.5	14.8	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.6	36.2	6.3	10.8	4	67.1	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	12.9	0.7	1.6	2.7	20.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.6	0	3.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0	5.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.1	0	0	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.63	83.83	31.5	78.54	3.24	311.74	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.29	19.65	4.05	4.53	2.7	37.24	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	12.11	1.89	8.68	0	33.9	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.16
Sód [mg]	10%	2000	859.83	288.52	127.8	639.92	378	2294.07	114
Potas [mg]	10%	4700	413.4	923.15	0	437.66	0	1774.21	38
Wapń [mg]	10%	900	107.34	112.8	0	39.34	0	259.49	29
Fosfor [mg]	10%	580	301.42	180.23	0	187.28	0	668.94	115
Magnez [mg]	10%	304.5	70.18	54.55	0	68.01	0	192.74	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	2.78	0	2.57	0	8.31	130
Witamina A [μg]	25%	565	10.49	46.01	0	11.79	0	68.29	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.75	0	1.01	0	2.81	29
witamina E [mg]	30%	9	2.24	4.96	0	3.37	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.19	0	0.23	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.32	0.26	0	0.1	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.69	3.63	0	4.1	0	11.43	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.29	12.68	0	7.07	0	26.05	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.8	0.35	1.77	1.05	5.73	128

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-11-22

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	611.2	662.9	105	466.1	167.2	2012.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2572.2	2799.2	445.2	1958.7	704	8479.5	100
Białko [g]	10%	100	23	35.9	1	18.2	7.4	85.8	85
Tłuszcz [g]	10%	66	16	11.5	0.3	14.2	5.3	47.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	2.1	0.1	1.9	3.4	12.1	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	4.3	0	1.8	0	8.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.7	0	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	59.7	0	13	0	73.6	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.11	107.74	25.38	71.08	22.38	325.7	138
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.77	8.74	20.73	3.66	21.6	60.51	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	7.75	1.83	9.6	0	30.22	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	65.49
Sód [mg]	10%	2000	1321.57	227.38	1.08	669.21	48.6	2267.85	112
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1188.2	426.6	557.37	0	2531.22	54
Wapń [mg]	10%	900	58.15	91.95	6.48	62.03	0	218.62	24
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	443.99	21.6	257.17	0	922.75	159
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	85.54	35.64	79.98	0	267.61	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.08	0.43	3.04	0	9.16	144
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	97.79	8.1	31.73	0	184.87	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.26	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3	0.22	2.59	0	8.84	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.23	0.03	0.24	0	0.74	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.33	0.1	0.15	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	12.36	0.51	6.46	0	23.36	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	58.67	4.85	19.04	0	110.92	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	0.63	0	1.85	0.13	5.66	126

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-11-23

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	581.1	836.2	152.7	472.6	51	2093.8	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2446.7	3503.5	642.3	1991.1	215.1	8798.9	106
Białko [g]	10%	100	23.1	41.2	2.8	26.4	2.1	95.8	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14	36.2	5.3	11.3	1.3	68.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	6.2	3.2	4.2	0.2	17.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	15.8	1.5	1.6	0	23.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.3	0.1	3.6	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	81.6	39.4	0	0	355.4	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.85	91.31	23.57	69.82	7.55	288.12	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	22.06	9.09	2.69	7.29	46.38	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	10.26	0.61	7.29	0	28.91	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.58
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.93
Sód [mg]	10%	2000	939.61	316.5	37.32	2930.67	756	4980.11	250
Potas [mg]	10%	4700	457.34	1782.11	15.34	217.48	0	2472.29	53
Wapń [mg]	10%	900	96.81	140.53	13.69	333.37	0	584.42	66
Fosfor [mg]	10%	580	331.34	317.53	21.55	98.47	0	768.9	133
Magnez [mg]	10%	304.5	73.67	98.9	1.55	47.35	0	221.48	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.05	5.4	0.18	1.57	0	11.21	175
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	69.92	0.06	7.38	0	88.31	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.1	0.15	1.01	0	4.4	44
witamina E [mg]	30%	9	2.88	5.76	0.14	1.78	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.27	0	0.1	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.38	0.03	0.04	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.86	7.75	0	1.85	0	13.47	117
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	29.22	0.03	4.42	0	40.26	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.61	0.87	0.1	8.14	2.1	12.45	277

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-11-24

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	634.4	695.2	67.3	499.9	95.3	1992.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2670.7	2903.1	284.8	2100.6	400	8359.4	100
Białko [g]	10%	100	20.9	28.9	0.7	17.5	5.9	74.1	75
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	37.2	0.2	15.8	4	73.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	5.6	0	2.1	2.4	15.1	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	19.2	0	5.3	0	26.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	9	0.1	5.9	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	319	0	0.2	0	320.1	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.22	65.84	16.84	76.04	8.77	273.73	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.04	11.59	11.58	3.93	8.77	50.92	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	9.7	2.45	8.75	0	31.62	105
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.11
Sód [mg]	10%	2000	1284.49	355.13	2.34	934.35	97.2	2673.52	134
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1508.22	138.06	391.63	0	2393.72	51
Wapń [mg]	10%	900	54.91	200.48	14.04	48.88	162	480.33	53
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	426.32	17.55	207.01	0	851.6	148
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	99.69	9.36	63.73	0	238.87	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	5.31	0.35	2.62	0	10.7	167
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	45.34	5.16	13.08	0	109.34	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.85	0	1.01	0	3.88	39
witamina E [mg]	30%	9	2.94	6.16	0.36	3.67	0	13.15	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.34	0.01	0.22	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.75	0.04	0.13	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	5.39	0.09	3.84	0	13.35	116
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	27.2	3.1	7.84	0	65.6	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.56	0.98	0	2.59	0.27	6.68	148

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-11-25

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	604.2	702	53.5	486.1	108.8	1954.8	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2546.9	2940.5	225.9	2042.9	457.3	8213.7	97
Białko [g]	10%	100	30.9	39.4	0.9	20.2	14.8	106.3	106
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	28.9	0.4	15.3	4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	4.1	0	2.6	2.7	14	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.2	0	5.8	0	20.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.6	0	6.9	0	18.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	113.4	0	0.8	0	115.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.19	77.88	12.6	70.8	3.24	261.72	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.28	21.68	8.1	4.53	2.7	43.3	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	13.8	2.25	8.17	0	35.19	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.73
Sód [mg]	10%	2000	2889.01	553.21	0	922.8	378	4743.03	237
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1514.12	0	342.39	0	2268.84	48
Wapń [mg]	10%	900	355.42	82.64	0	105.19	0	543.26	60
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	211.28	0	280.75	0	692.03	118
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	70.66	0	80.9	0	217.65	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	2.25	0	2.65	0	7.43	115
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	25.94	0	5.86	0	82.05	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.36	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	3.24	4.78	0	3.98	0	12.02	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.23	0	0.22	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.22	0	0.29	0	0.66	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	4.97	0	3.7	0	12.97	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	15.56	0	3.51	0	49.23	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.02	1.53	0	2.56	1.05	11.85	264

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-11-26

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	707.7	577.7	80.4	480.1	149.8	1996	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2970.7	2430.5	341.2	2021.5	625	8389.1	99
Białko [g]	10%	100	24.9	38.4	1.8	16.7	10.8	92.7	93
Tłuszcz [g]	10%	66	25.5	15.9	0	11.8	9.4	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	5.2	0	2.6	6.4	23	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	3.3	0	3.9	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.2	0	4.7	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	105.7	0	123.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	99.72	75.47	18.9	80.98	5.4	280.49	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	8.76	7.7	18.9	4.91	5.4	45.68	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	10.44	1.35	8.75	0	31.04	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.17
Sód [mg]	10%	2000	1602.91	1641.63	518.4	1033.31	54	4850.26	243
Potas [mg]	10%	4700	312.24	729.12	0	376.85	0	1418.22	31
Wapń [mg]	10%	900	58.87	155.55	0	63.01	0	277.44	31
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	417.49	0	242.97	0	857.57	148
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	124.17	0	79.59	0	269.13	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	2.96	0	3.16	0	8.58	134
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	7.72	0	8.48	0	22.66	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	2.14	0	1.52	0	4.68	46
witamina E [mg]	30%	9	2.25	0.99	0	2.89	0	6.14	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.27	0	0.23	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.63	0	0.23	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	7.03	0	3.82	0	14.4	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	4.63	0	5.09	0	13.59	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.45	4.56	1.44	2.87	0.15	12.12	269

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-11-27

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	632.3	715.8	206.7	494.1	95.3	2144.4	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2663.2	2998.6	868.9	2076.8	400	9007.6	108
Białko [g]	10%	100	18.8	38.4	1.8	23.1	5.9	88.2	88
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	31.8	6.9	15.5	4	73.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	6.4	0.8	5.7	2.4	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.9	0	1.8	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5	0	4	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	195	0	0	0	195.9	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.68	72.87	35.14	69.44	8.77	297.92	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.89	15.19	3.31	2.69	8.77	44.86	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.7	7.9	1.88	8.03	0	29.52	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.29
Sód [mg]	10%	2000	1127.26	678.82	140.58	2514.87	97.2	4558.73	228
Potas [mg]	10%	4700	445.62	1755.42	0	340.15	0	2541.2	53
Wapń [mg]	10%	900	74.71	149.17	0	334.99	162	720.88	80
Fosfor [mg]	10%	580	202.96	487.76	0	179.65	0	870.38	150
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	111.31	0	63.01	0	244.19	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	3.25	0	2.38	0	8.89	139
Witamina A [µg]	25%	565	10.9	69.47	0	9.3	0	89.68	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.68	0	1.01	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	2.23	4.91	0	2.47	0	9.62	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.35	0	0.21	0	0.81	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.53	0	0.08	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	14.2	0	3.79	0	21.76	190
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	41.68	0	5.57	0	53.8	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.13	1.88	0.39	6.98	0.27	11.39	254

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2025-11-28

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	614.5	658.9	89.2	483.9	108.8	1955.5	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2587.1	2773.4	376.7	2036.9	457.3	8231.6	97
Białko [g]	10%	100	28.2	39.4	0.7	27.5	14.8	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	15.6	0.7	12.1	4	47.7	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4	0	4.1	2.7	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	5.8	0	2.3	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.1	0.1	5.1	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	68.1	0	0	0	195.9	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.81	97.68	21.78	70.57	3.24	290.09	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	15.74	17.46	3.1	2.7	44.82	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	15.33	3.6	9.14	0	39.1	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.01
Sód [mg]	10%	2000	976.42	293.92	3.6	2265.55	378	3917.49	196
Potas [mg]	10%	4700	407.19	1093.03	241.2	388.39	0	2129.81	45
Wapń [mg]	10%	900	75.25	140.45	7.2	354.41	0	577.32	64
Fosfor [mg]	10%	580	273.34	251.86	16.2	188.56	0	729.96	126
Magnez [mg]	10%	304.5	70.94	84.87	5.4	68.04	0	229.27	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	4.06	0.54	2.8	0	10.81	168
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	116.47	13.8	15.3	0	192.82	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.64	0	1.35	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	3.2	3.09	0.68	2.82	0	9.8	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.31	0.05	0.21	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.34	0.4	0.04	0.09	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.04	4.07	0.28	3.73	0	12.14	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	53.97	8.27	9.18	0	99.78	148
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.71	0.81	0.01	6.29	1.05	9.79	217

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-11-29

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	589.2	680.8	82.9	554.6	95.3	2003	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2484.2	2858.5	351.2	2323.9	400	8417.9	100
Białko [g]	10%	100	27.8	28.1	0.9	18.7	5.9	81.6	82
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	23.3	0	23.1	4	62.4	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.3	0	7.4	2.4	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.5	0	1.8	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	4	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.1	0	0	0	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.11	95.32	21.06	72.03	8.77	295.3	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.03	20.13	17.82	3.39	8.77	55.16	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	11.65	2.59	8.5	0	33.5	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.31
Sód [mg]	10%	2000	2853.37	198.87	0	1541.07	97.2	4690.52	235
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1721.08	0	314.23	0	2404.08	52
Wapń [mg]	10%	900	359.38	144.66	0	40.6	162	706.65	79
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	361.83	0	180.37	0	738.59	127
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	125.86	0	75.25	0	266.48	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	4.09	0	2.56	0	9.21	144
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	81.44	0	7.38	0	99.77	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.39	0	2.08	0	9.03	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0	0.2	0	0.87	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.45	0	0.07	0	0.65	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	8.05	0	3.54	0	15.43	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	48.86	0	4.42	0	59.86	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.92	0.55	0	4.28	0.27	11.72	261

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-11-30

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	584.9	744	179.2	454.6	51	2013.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2463.1	3120.6	749.3	1913	215.1	8461.4	101
Białko [g]	10%	100	22.9	46.4	5.5	18.1	2.1	95.3	95
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	27.8	9.6	11.7	1.3	64.7	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	5.5	3	2.1	0.2	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	11.8	4.2	3.9	0	24.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.6	1.6	5.3	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	92	31.1	0.3	0	357.9	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.75	83.61	17.69	73.73	7.55	279.36	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.06	17.03	8.82	5.6	7.29	44.8	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	13.55	0.39	9.14	0	33.8	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.19
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.59
Sód [mg]	10%	2000	936.73	524.64	21.45	890.97	756	3129.8	157
Potas [mg]	10%	4700	444.38	1900.53	45.65	456.43	0	2847.01	60
Wapń [mg]	10%	900	95.01	145.51	30.26	76.48	0	347.29	38
Fosfor [mg]	10%	580	335.66	539.11	59.19	227.26	0	1161.24	200
Magnez [mg]	10%	304.5	74.39	135.68	3.59	67.21	0	280.88	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.9	4.54	0.2	2.93	0	11.6	181
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	42.98	0.11	14.1	0	102.96	18
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.81	0.13	1.06	0	4.14	41
witamina E [mg]	30%	9	3.28	5.07	1.17	3.25	0	12.79	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.41	0.01	0.22	0	0.9	90
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.48	0.11	0.17	0	1.25	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	17.74	0.05	3.89	0	25.75	223
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	25.79	0.06	8.46	0	61.77	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.6	1.45	0.05	2.47	2.1	7.82	173

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2025-12-01

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	665.3	888.2	22.3	464	95.3	2135.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2797.7	3724.2	94.4	1954	400	8970.5	106
Białko [g]	10%	100	29.5	38.6	0.2	17.8	5.9	92.2	93
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	38.7	0	11	4	73.7	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	8.7	0	2	2.4	20.4	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	16.4	0	3.7	0	22	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.1	0	4.9	0	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	118.6	0	9.3	0	128.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.82	98.65	5.54	77.32	8.77	288.12	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.06	24.47	4.55	2.72	8.77	46.59	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	4.85	0.94	8.19	0	24.95	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.9
Sód [mg]	10%	2000	2907.01	256.13	0.49	1240.12	97.2	4500.97	225
Potas [mg]	10%	4700	412.32	525.37	93.55	336.29	0	1367.54	29
Wapń [mg]	10%	900	355.42	200.27	14.85	46.55	162	779.1	86
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	378.31	8.91	216.42	0	803.63	138
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	39.68	8.41	81.63	0	195.81	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	1.86	0.14	2.72	0	7.26	113
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	21.39	12.7	6.37	0	90.72	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.66	0	3.79	0	5.47	55
witamina E [mg]	30%	9	3.24	5.32	0.07	2.76	0	11.4	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.25	0.04	0.21	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.73	0.01	0.11	0	1	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	2.28	0.09	4	0	10.67	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	12.83	7.62	3.82	0	54.43	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.07	0.71	0	3.44	0.27	11.25	250

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2025-12-02

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	559.5	721	124.4	585.4	108.8	2099.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2358	3022.2	525.3	2452.7	457.3	8815.8	104
Białko [g]	10%	100	23.5	31.6	1.3	21.1	14.8	92.5	93
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	30.6	1.1	24.9	4	72.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.9	5.3	0	8.5	2.7	19.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	12.7	0	1.8	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.7	0	4	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	45.9	0	0	0	173.7	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	94.92	83.52	29.25	73.11	3.24	284.05	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.43	15.6	24.75	6.61	2.7	54.1	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	7.62	4.05	8.03	0	30.2	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.99
Sód [mg]	10%	2000	1144.9	408.44	27	1645.65	378	3604	179
Potas [mg]	10%	4700	360.39	1157.89	0	330.79	0	1849.08	40
Wapń [mg]	10%	900	75.97	107.03	0	33.4	0	216.41	24
Fosfor [mg]	10%	580	270.46	200.21	0	181.09	0	651.77	113
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	75.53	0	75.61	0	221.01	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	2.56	0	2.45	0	8.28	129
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	60.37	0	8.1	0	74.92	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.39	0	1.01	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.44	4.65	0	2.42	0	9.51	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0	0.21	0	0.65	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.24	0	0.08	0	0.63	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	3.84	0	3.79	0	11.2	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	23.49	0	4.85	0	32.22	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.18	1.13	0.07	4.57	1.05	9.01	201

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2025-12-03

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	568.4	679.7	67.3	540.2	95.3	1951.1	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2400.3	2861	284.8	2270.4	400	8216.6	97
Białko [g]	10%	100	23.7	37	0.7	20.7	5.9	88.2	89
Tłuszcz [g]	10%	66	7.9	19.7	0.2	16.9	4	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.7	4.8	0	3.2	2.4	12.3	56
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	5.5	0	5.3	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3	0.1	6.6	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.1	0	32.4	0	57.3	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.1	91.43	16.84	80.91	8.77	304.07	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.25	11.43	11.58	4.26	8.77	51.3	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	6.03	2.45	9.34	0	29.05	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.75
Sód [mg]	10%	2000	856.9	246.28	2.34	885.78	97.2	2088.51	104
Potas [mg]	10%	4700	395.4	714.74	138.06	454.9	0	1703.12	36
Wapń [mg]	10%	900	107.11	47.66	14.04	48.88	162	379.7	42
Fosfor [mg]	10%	580	303.67	135.18	17.55	216.46	0	672.86	115
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	40.99	9.36	70.39	0	189.8	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	1.76	0.35	2.79	0	7.66	120
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	45.42	5.16	34.07	0	94.89	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.5	0	2.99	30
witamina E [mg]	30%	9	2.21	2.49	0.36	4.16	0	9.24	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.12	0.01	0.24	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.16	0.04	0.15	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.65	3.55	0.09	4.1	0	11.41	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	27.25	3.1	8.2	0	44.69	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.68	0	2.46	0.27	5.22	116

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2025-12-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	670.9	617.6	56.2	451.4	149.8	1946	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2820.5	2596	237.9	1897	625	8176.7	98
Białko [g]	10%	100	30.1	35.8	0.1	16.1	10.8	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	66	20.2	19.4	0.1	13.3	9.4	62.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	3.4	0	2.9	6.4	21	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9	0	4.4	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5	0	5.8	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	96	0	105.7	0	202.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.49	79.33	14.48	71.42	5.4	268.14	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	17.39	12.42	4	5.4	45.04	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	8.92	1.55	9.49	0	30.99	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.89
Sód [mg]	10%	2000	1375.57	310.71	6.21	691.6	54	2438.1	123
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1875.32	95.22	514	0	2843.59	61
Wapń [mg]	10%	900	58.15	129.96	3.1	87.13	0	278.35	30
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	471.14	11.38	265.55	0	948.07	163
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	116.8	6.21	75.25	0	264.72	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.7	0.31	3.54	0	10.15	159
Witamina A [µg]	25%	565	47.25	115.53	3.45	34.9	0	201.13	35
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.61	0	1.85	0	3.48	35
witamina E [mg]	30%	9	3.02	3.87	0.4	3.46	0	10.76	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.39	0	0.24	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.49	0.02	0.27	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	13.96	0.58	3.77	0	22.35	194
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	57.53	2.06	20.94	0	108.89	161
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.82	0.86	0.01	1.92	0.15	6.09	134

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2025-12-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	591.8	664	193.5	451.4	108.8	2009.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2494.5	2786.6	813.5	1898	457.3	8450.1	101
Białko [g]	10%	100	26.7	33.6	3.6	18.4	14.8	97.3	98
Tłuszcz [g]	10%	66	11.8	24.6	6.3	12	4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.2	0.7	1.7	2.7	12.9	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	12.1	0	4.6	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.8	0	5.5	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	71.7	0	0	0	74.1	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.77	81.42	31.5	72.78	3.24	289.72	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.61	21.23	4.05	3.01	2.7	37.6	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.28	9.32	1.89	11	0	34.5	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.36
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.98
Sód [mg]	10%	2000	2518.95	368.83	127.8	999.8	378	4393.39	219
Potas [mg]	10%	4700	409.7	1135.79	0	397.67	0	1943.16	41
Wapń [mg]	10%	900	389.36	164.06	0	46.14	0	599.57	66
Fosfor [mg]	10%	580	236.52	281.44	0	186.81	0	704.77	122
Magnez [mg]	10%	304.5	73.75	75.94	0	79.11	0	228.81	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.96	0	2.76	0	9.76	152
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	130.06	0	10.25	0	152.17	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.59	7.01	0	3.21	0	12.82	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.36	0	0.21	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.42	0	0.08	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	4.92	0	3.81	0	12.79	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	59.68	0	6.15	0	72.94	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.99	1.02	0.35	2.77	1.05	10.98	244

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2025-12-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	602.4	657.7	89.2	533.6	95.3	1978.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2539.2	2759.7	376.7	2239.3	400	8315.1	99
Białko [g]	10%	100	30.8	34.3	0.7	22.1	5.9	93.9	94
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	24.8	0.7	19.3	4	61.4	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	3.6	0	5.2	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.9	0	2.3	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.5	0.1	5.1	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.9	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.76	78.96	21.78	72.22	8.77	278.5	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.81	16.55	17.46	3.27	8.77	51.88	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	9.35	3.6	8.75	0	32.41	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.61
Sód [mg]	10%	2000	2886.49	455.75	3.6	1267.47	97.2	4710.51	235
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1683.64	241.2	380.11	0	2660.76	57
Wapń [mg]	10%	900	357.58	136.21	7.2	37.36	162	700.36	78
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	285.87	16.2	178.21	0	681	118
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	103.28	5.4	62.65	0	237.42	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.67	0.54	2.59	0	9.22	144
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	51.49	13.8	13.08	0	124.12	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.35	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.46	0.68	2.92	0	11.02	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.33	0.05	0.21	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.34	0.04	0.07	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	6.31	0.28	3.81	0	14.44	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	30.89	8.27	7.84	0	74.47	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	8.01	1.26	0.01	3.52	0.27	11.77	260

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2025-12-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	630.5	870.6	209.6	447.7	51	2209.6	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2651.8	3640.9	876.9	1887.3	215.1	9272.3	111
Białko [g]	10%	100	25.4	37.9	3.9	16.8	2.1	86.3	86
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	42.5	11	8.1	1.3	81.3	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.5	10.3	6.7	1.8	0.2	24.8	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	20.6	3.1	1.8	0	31.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	7.5	0.3	4.2	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	315.8	93.8	78.3	0	0	488	162
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.9	89.81	23.64	82.2	7.55	300.13	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.1	24.13	11.86	5.2	7.29	54.6	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	11.9	0.33	10.96	0	34.21	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.82
Sód [mg]	10%	2000	958.14	335.74	24.14	1126.53	756	3200.56	160
Potas [mg]	10%	4700	531.28	1892.93	38.72	669.88	0	3132.83	66
Wapń [mg]	10%	900	95.11	132.01	22.93	79.07	0	329.13	38
Fosfor [mg]	10%	580	376.04	457.27	40.14	238.72	0	1112.19	192
Magnez [mg]	10%	304.5	76.84	116.51	5.5	98.31	0	297.17	97
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.43	4.55	0.48	3.17	0	12.65	198
Witamina A [µg]	25%	565	245.12	47.85	31.81	19.55	0	344.35	60
Witamina D [µg]	10%	10	2.49	1.43	0.32	1.01	0	5.26	52
witamina E [mg]	30%	9	3.8	5.22	0.34	2.59	0	11.96	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.88	0.02	0.27	0	1.46	146
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.54	0.08	0.15	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.34	11.79	0.13	4.7	0	20.98	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.5	28.71	0	11.73	0	70.95	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.66	0.93	0.06	3.12	2.1	8	178

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2039.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8573.5	102
Białko [g]	10%	100	91.2	91
Tłuszcz [g]	10%	66	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.9	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	167.8	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	291.54	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	49.02	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.07	107
% energii z białka	10%	15	-	18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	55
Sód [mg]	10%	2000	3752.98	188
Potas [mg]	10%	4700	2285.29	49
Wapń [mg]	10%	900	477.43	53
Fosfor [mg]	10%	580	804.58	139
Magnez [mg]	10%	304.5	239.89	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.41	147
Witamina A [µg]	25%	565	122.55	21
Witamina D [µg]	10%	10	3.43	34
witamina E [mg]	30%	9	10.39	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.48	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.2	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	9.38	208