

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 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. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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	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 kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w szynka z indyka indykol*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.)] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, 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 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, kurkuma, przyprawy] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	1. Banan 150.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-18

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 6. #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]	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 ziemniaczana - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, 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 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 pomarańczowy) 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 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.)]	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 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p# Gulasz z indykiem 300.00g 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%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegawica 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.] 6. 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	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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 cukiniowa (lekka) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 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. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. Miód pszczeły 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. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g 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 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 100.00g 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	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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.)] 6. #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 + 300.00g 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. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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 szarda (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 naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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 kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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% 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.]	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 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 150.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [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.)]	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 zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. 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.]	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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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.)] 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.]	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 pomidorowa z ziemniakiem + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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 300.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #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).] 6. #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 koperkowa z brokułami i kalafiorom 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 150.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2025-11-27

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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] 6. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (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. RW Zupa krem z marchwi 400.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; 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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. 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 zabieleną z kaszą jaglaną 400.00g 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. #bm Budyń jaglany z kawałkami suszonej moreli 200.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Płatki jaglane 25%, #morele suszone 15% [składniki: morele suszone bez pestek, substancja konserwująca: dwutlenek siarki], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica 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# 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, 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. 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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 Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #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# 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 wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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% 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.)]	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 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. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g 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%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. 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.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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, zabieleną 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 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. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica 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: 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 6. 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: 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 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. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, 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: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 6. #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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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 kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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]	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 brokułowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 4. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 29% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykol*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%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	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. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p#	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier] 2. p#d Budyń 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

[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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny 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.)] 6. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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 200.00g 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%		(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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 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%	
--	---	--	---	--

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, 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 warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 7. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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 kawior 180.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/poledwica 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.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jaglana ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 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% 6. p# Gulasz z indykiem 300.00g 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%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+ciełęcina) 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] 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.)]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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 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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. 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] 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 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. p#d Jogurtowe ptasie mleczko na biszkoptach 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Biszkoptry okrągłe M 20% [składniki: mąka pszenna 45 %, cukier, jaja 27 %, syrop glukozowo-fruktozowy, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, substancja spulchniająca (węglany amonu), aromat, emulgator (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych), barwnik (karoteny)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. 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).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g 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 bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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	652.7	593	131.3	518.5	77.7	1973.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2752.3	2504.7	556.6	2186.2	330.4	8330.4	100
Białko [g]	10%	100	28.3	25.5	1.3	22.1	12.4	89.7	89
Tłuszcz [g]	10%	56	16.6	9	0.4	13.6	0	39.7	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	2.9	0.1	2.9	0	9.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	1.2	0	4.7	0	9.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.3	1	0	4.7	0	10.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.4	23.1	0	37.7	0	62.3	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	98.18	106.8	31.72	77.11	7.02	320.84	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.25	16.54	25.92	3.45	7.02	59.19	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.63	8.83	2.29	0.72	0	13.48	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.93
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	12.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.44
Sód [mg]	10%	2000	1162.55	993.02	1.35	686.02	54	2896.95	145
Potas [mg]	10%	4700	259.67	1067.7	533.25	333.82	0	2194.45	47
Wapń [mg]	10%	900	73.87	95.26	8.1	24.04	0	201.28	23
Fosfor [mg]	10%	580	96.34	217.82	27	117.28	0	458.45	80
Magnez [mg]	10%	304.5	11.79	66.55	44.55	27.39	0	150.29	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	2.77	0.54	1.04	0	4.95	76
Witamina A [μg]	25%	565	14.33	81.61	10.12	5.4	0	111.47	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.76	0	3.25	33
witamina E [mg]	30%	9	2.94	1.37	0.28	2.17	0	6.77	75
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.24	0.04	0.08	0	0.43	44
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.26	0.12	0.1	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.74	4.41	0.63	3.52	0	9.32	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.6	48.97	6.07	3.24	0	66.88	100
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.22	2.75	0	1.9	0.15	7.24	161

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	739.7	597.2	53.5	484.1	95.3	1969.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3111.3	2513	225.9	2046.5	400	8296.8	99
Białko [g]	10%	100	25.7	35.4	0.9	24.8	5.9	92.9	93
Tłuszcz [g]	10%	56	25.4	16	0.4	8.2	4	54.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.9	2.8	0	2.3	2.4	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.6	0	1.8	0	11	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.1	0	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.4	0	3.6	0	127	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	102.69	82.84	12.6	78.05	8.77	284.97	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	10.77	14.51	8.1	4.23	8.77	46.4	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.17	2.25	1.02	0	15.03	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.97
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.76
Sód [mg]	10%	2000	1628.74	301.24	0	815.19	97.2	2842.38	142
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2474.42	0	254.57	0	2957.54	63
Wapń [mg]	10%	900	31.51	185.02	0	66.15	162	444.69	50
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	595.49	0	78.12	0	706.21	122
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	150.54	0	24.22	0	183.97	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.57	0	0.86	0	5.94	92
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	163.99	0	16.05	0	194	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.51	0	1.03	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.38	0	1.71	0	8.25	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.41	0	0.05	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.63	0	0.13	0	0.82	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	9.63	0	0.4	0	10.73	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	67.88	0	9.63	0	85.89	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.52	0.83	0	2.26	0.27	7.1	157

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	629.1	610.6	173.6	493.7	108.8	2015.9	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2653.6	2571.3	733.5	2085.4	457.3	8501.3	101
Białko [g]	10%	100	26.9	35.5	6.8	22	14.8	106.2	107
Tłuszcz [g]	10%	56	15.5	16.8	2.7	9.9	4	49.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	3.4	1.5	3.8	2.7	15.7	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.2	0.5	1.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	3.8	0.1	3.1	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	117.6	24.6	8.1	0	0	150.5	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	96.08	82.19	31.38	79.27	3.24	292.19	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.57	15.47	20.64	3.27	2.7	46.66	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	5.86	1.94	0.86	0	10.11	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.68
Sód [mg]	10%	2000	1186.57	264.33	74.06	1093.59	378	2996.56	150
Potas [mg]	10%	4700	249.79	880.65	245.97	203.17	0	1579.61	33
Wapń [mg]	10%	900	55.88	142.39	198.62	10.36	0	407.27	45
Fosfor [mg]	10%	580	107.98	191.39	170.9	15.13	0	485.41	84
Magnez [mg]	10%	304.5	23.43	51.09	21.99	7.21	0	103.74	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.18	2.37	0.28	0.5	0	4.34	67
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	19.72	1.36	13.8	0	40.43	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.57	0.46	0.01	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	1.7	3.25	0.07	2.15	0	7.18	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.16	0.06	0.04	0	0.34	35
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.21	0.27	0.26	0.02	0	0.79	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.3	3.76	0.24	0.68	0	4.99	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	11.83	0.81	8.27	0	24.26	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	0.73	0.2	3.03	1.05	7.49	167

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	506.2	752.8	112	546.7	95.3	2013.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2138.9	3158.1	473.8	2304.5	400	8475.4	101
Białko [g]	10%	100	22.6	42.6	1.3	16.9	5.9	89.5	90
Tłuszcz [g]	10%	56	9.4	28.6	1.3	14.2	4	57.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3	4.2	0	2.6	2.4	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	13.6	0	5.2	0	20.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7.5	0	4.8	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	86	0	58.5	0	145.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.53	86.62	24.3	89.28	8.77	292.51	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.62	18.88	21.6	6.2	8.77	61.08	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.26	1.35	3.14	0	17.34	58
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.75
Sód [mg]	10%	2000	1071.01	290.37	32.4	713.06	97.2	2204.05	112
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2229.19	0	545.23	0	3002.97	64
Wapń [mg]	10%	900	31.51	181.18	0	67.43	162	442.13	49
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	614.88	0	106.31	0	753.79	130
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	147.45	0	38.69	0	195.35	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.57	0	1.36	0	5.45	85
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	55.96	0	17.46	0	87.37	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.29	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	6.2	0	3	0	11.37	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0	0.11	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.53	0	0.15	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	19.53	0	1.29	0	21.52	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	33.58	0	10.47	0	52.42	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	0.8	0.09	1.98	0.27	5.51	123

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	563.3	611.3	193.5	531.4	108.8	2008.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2382	2571.2	813.5	2243.3	457.3	8467.4	101
Białko [g]	10%	100	21.7	32.9	3.6	18.1	14.8	91.3	92
Tłuszcz [g]	10%	56	9	17.1	6.3	11.7	4	48.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.8	6.8	0.7	1.8	2.7	15	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	5.5	0	4.1	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.3	0	4.6	0	10.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	45.4	0	0	0	54	18
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	99.41	87.06	31.5	89.14	3.24	310.36	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.87	18.13	4.05	5.06	2.7	35.82	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.36	1.89	1.67	0	16.36	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.97
Sód [mg]	10%	2000	674.79	201.65	127.8	662.4	378	2044.65	102
Potas [mg]	10%	4700	266.7	849.1	0	325.06	0	1440.86	31
Wapń [mg]	10%	900	79.26	98.64	0	19.14	0	197.05	22
Fosfor [mg]	10%	580	146.26	149.44	0	24.67	0	320.37	55
Magnez [mg]	10%	304.5	24.46	50.04	0	13.46	0	87.96	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.73	2.35	0	0.74	0	3.83	60
Witamina A [µg]	25%	565	5.81	18.41	0	16.91	0	41.13	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.05	0.53	0	1.01	0	2.59	26
witamina E [mg]	30%	9	1.56	2.36	0	3.28	0	7.21	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.17	0	0.06	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.19	0	0.04	0	0.49	50
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.4	3.54	0	1.06	0	5.01	44
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.48	11.04	0	10.14	0	24.68	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.56	0.35	1.84	1.05	5.11	113

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	586.7	727.7	105	515.5	77.7	2012.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2471.2	3068.7	445.2	2172.6	330.4	8488.3	100
Białko [g]	10%	100	24.1	33.1	1	19.9	12.4	90.7	90
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	17.4	0.3	13.9	0	49.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.4	0.1	1.9	0	9.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	0	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.5	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.2	0	13	0	71.1	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	84.19	111.98	25.38	78.36	7.02	306.94	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.64	10.97	20.73	3.86	7.02	47.24	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	4.74	1.83	1.82	0	9.98	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.29
Sód [mg]	10%	2000	1287.01	218.94	1.08	683.25	54	2244.29	112
Potas [mg]	10%	4700	228.54	843.74	426.6	413.91	0	1912.8	41
Wapń [mg]	10%	900	31.51	53.84	6.48	37.19	0	129.03	15
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	380.41	21.6	101.29	0	535.9	93
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	65.16	35.64	34.62	0	144.63	47
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.3	0.43	0.99	0	4.23	66
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	43.55	8.1	28.55	0	94.15	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.58	0.22	1.98	0	7.96	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.03	0.08	0	0.35	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.09	0	0.49	49
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	11.55	0.51	3.19	0	15.96	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.13	4.85	17.13	0	56.49	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.57	0.6	0	1.89	0.15	5.61	125

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	634.5	788.6	152.7	501.7	51	2128.7	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2677.8	3313.5	642.3	2121.5	215.1	8970.4	107
Białko [g]	10%	100	28.4	41.3	2.8	28.7	2.1	103.5	103
Tłuszcz [g]	10%	56	14.6	26	5.3	8.4	1.3	55.8	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	5.5	3.2	2.1	0.2	15.1	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	9.5	1.5	1.5	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.5	5.2	0.1	3.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	41.5	39.4	0.9	0	316.2	105
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	97.92	102.9	23.57	78.16	7.55	310.13	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.85	21.77	9.09	4.37	7.29	47.39	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.3	0.61	0.86	0	14.22	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.55
Sód [mg]	10%	2000	1273.69	251.18	37.32	1094.04	756	3412.24	172
Potas [mg]	10%	4700	294.08	2069.48	15.34	246.37	0	2625.29	55
Wapń [mg]	10%	900	75.93	140.64	13.69	53.56	0	283.84	32
Fosfor [mg]	10%	580	175.46	326.49	21.55	123.13	0	646.64	111
Magnez [mg]	10%	304.5	27.59	112.75	1.55	11.26	0	153.16	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.92	5.37	0.18	0.59	0	8.09	126
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	56.02	0.06	13.8	0	75.43	13
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	0.81	0.15	1.03	0	4.13	41
witamina E [mg]	30%	9	1.86	3.64	0.14	2.15	0	7.81	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.32	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.36	0.03	0.23	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	8.17	0	0.76	0	9.27	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.61	0.03	8.27	0	45.26	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.69	0.1	3.03	2.1	8.53	190

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	579.5	645.6	177.3	520.2	95.3	2018	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2442.5	2704.4	748.8	2195.4	400	8491.3	101
Białko [g]	10%	100	19.4	23.1	7	21.4	5.9	77	76
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	26.8	2.9	12.3	4	61.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.9	1.6	2.7	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	13.7	0.5	4	0	19.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7	0.1	4.2	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	151.7	8.1	5.3	0	166.1	56
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	90.85	83.59	31.56	81.23	8.77	296.02	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.64	13.56	21.18	5.3	8.77	62.47	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.65	2.03	0.75	0	16.03	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	200.45	74.06	914.85	97.2	2393.58	120
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2135.87	245.97	220.94	0	2831.33	60
Wapń [mg]	10%	900	31.51	218.12	198.62	45.85	162	656.11	73
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	429.83	170.9	95.57	0	728.89	125
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	131.42	21.99	20.64	0	183.26	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	5.27	0.28	0.53	0	6.6	102
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	62.75	1.36	6.46	0	84.53	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.07	0.01	1.04	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	2.16	5.07	0.07	2.31	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0.06	0.05	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.61	0.26	0.15	0	1.09	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	7.26	0.24	0.33	0	8.54	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	37.65	0.81	3.87	0	50.72	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.55	0.2	2.54	0.27	5.98	133

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	625.8	727.2	53.5	525	108.8	2040.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2642	3057.9	225.9	2213.9	457.3	8597.2	101
Białko [g]	10%	100	30.3	42	0.9	21.4	14.8	109.5	109
Tłuszcz [g]	10%	56	13.7	20.8	0.4	13.6	4	52.7	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	3.8	0	2.3	2.7	12.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.6	0	5	0	15.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	5.4	0	5	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	123.5	0	0.8	0	125.3	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	95.91	99.33	12.6	79.61	3.24	290.7	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.56	20.59	8.1	5.75	2.7	41.72	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.12	2.25	0.93	0	17.74	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.01
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.96
Sód [mg]	10%	2000	1567.45	315.75	0	681.24	378	2942.45	147
Potas [mg]	10%	4700	205.5	2290.44	0	268.05	0	2764	59
Wapń [mg]	10%	900	35.83	102.78	0	76.75	0	215.37	24
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	304.13	0	114.79	0	459.43	79
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	108.26	0	12.14	0	139.69	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.22	0	0.63	0	4.3	67
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	43.83	0	14.56	0	63.94	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.02	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.33	0	3.44	0	8.31	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0	0.05	0	0.46	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.31	0	0.22	0	0.58	58
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	7.23	0	0.84	0	8.36	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	26.29	0	8.73	0	38.36	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.35	0.87	0	1.89	1.05	7.35	164

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	656.4	659.9	80.4	491.6	77.7	1966.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2757.9	2782.5	341.2	2074.6	330.4	8286.9	99
Białko [g]	10%	100	23.5	45.1	1.8	16.9	12.4	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	56	25	14	0	11.5	0	50.6	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.5	0	2.6	0	14	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.1	0	3.6	0	10.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.7	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76.7	0	105.7	0	183.3	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.04	93.08	18.9	80.38	7.02	284.43	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	8.44	11.35	18.9	5.19	7.02	50.91	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.67	1.35	0.91	0	13.37	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	14.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.32
Sód [mg]	10%	2000	1421.47	155.66	518.4	720.11	54	2869.65	144
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1467.66	0	249.23	0	1922.4	40
Wapń [mg]	10%	900	35.83	152.48	0	39.97	0	228.29	25
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	608.88	0	77.01	0	726.4	125
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	162.84	0	11.19	0	193.32	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	6.37	0	1.22	0	8.03	126
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	119.37	0	14.18	0	139.11	25
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.52	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.89	0	2.61	0	8.04	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.7	0	0.05	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.7	0	0.18	0	0.93	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	16.37	0	0.7	0	17.36	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	71.62	0	8.51	0	83.46	124
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0.43	1.44	2	0.15	7.17	160

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	563.4	716.1	187.9	527.2	95.3	2090	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2375.8	3018.9	789.9	2225.4	400	8810.1	104
Białko [g]	10%	100	17	46.1	1.7	26.8	5.9	97.7	98
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	13.5	6.3	12	4	50.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.6	0.7	3.4	2.4	14.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.1	0	1.5	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	81.3	0	1	0	83.3	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	92.25	110.16	31.95	78.1	8.77	321.25	124
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.87	31.86	3.01	4.21	8.77	61.74	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	15.46	1.71	0.72	0	19.48	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.83
Sód [mg]	10%	2000	945.01	414.42	127.8	932.13	97.2	2516.57	126
Potas [mg]	10%	4700	228.54	3089.36	0	231.97	0	3549.89	76
Wapń [mg]	10%	900	31.51	463.63	0	66.52	162	723.67	81
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	844.53	0	152.65	0	1029.78	178
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	199.14	0	22.15	0	230.5	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.43	0	0.54	0	5.49	86
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	69.24	0	5.4	0	88.59	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.02	0	1.03	0	2.07	20
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.53	0	1.53	0	7.22	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.59	0	0.05	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.92	0	0.27	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	20.36	0	0.37	0	21.43	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	41.54	0	3.24	0	53.15	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.62	1.15	0.35	2.58	0.27	6.29	140

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	534.2	679.9	257.8	473.5	108.8	2054.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2255	2861.5	1092.3	2002.7	457.3	8669	103
Białko [g]	10%	100	26.8	40.6	6.9	23	14.8	112.3	113
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	16.2	1.8	7.4	4	41.4	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	4.2	0.2	1.6	2.7	14.3	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.9	0.1	1.5	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71	0	0	0	71.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.74	100.62	54.79	79.37	3.24	318.77	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.52	16.14	11.6	3.66	2.7	38.64	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	15.77	2.78	1.5	0	21.5	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.78
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.09
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.13
Sód [mg]	10%	2000	1002.61	302.55	3.55	891.79	378	2578.51	129
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1165.72	449.96	267.97	0	2089.16	45
Wapń [mg]	10%	900	35.83	147.15	39.85	22.58	0	245.42	27
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	269.86	34.29	24.76	0	369.43	64
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	91.36	12.19	12.6	0	135.44	44
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.36	1.06	0.82	0	6.68	105
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	119.24	7.13	20.52	0	152.44	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.2	0.63	2.35	0	7.72	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.34	0.04	0.05	0	0.48	48
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.42	0.07	0.04	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	4.49	1.23	0.87	0	6.89	61
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	55.63	4.27	12.31	0	75.55	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	0.84	0	2.47	1.05	6.44	144

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	518.2	670.5	82.9	605	95.3	1972	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2189.9	2818.3	351.2	2543.4	400	8303	99
Białko [g]	10%	100	24.6	32.4	0.9	19.3	5.9	83.3	83
Tłuszcz [g]	10%	56	9.6	21.6	0	21.9	4	57.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.1	4.7	0	7.5	2.4	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.7	0	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.3	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.1	0	0	0	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.89	90.81	21.06	83.02	8.77	287.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.51	20.36	17.82	7.22	8.77	59.69	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.64	2.59	0.86	0	13.54	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	1225.81	218.65	0	1310.85	97.2	2852.52	143
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1712.63	0	203.17	0	2121.32	44
Wapń [mg]	10%	900	35.83	109.34	0	10.36	162	317.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	259.27	0	15.13	0	314.92	55
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	93.28	0	7.21	0	119.78	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.75	0	0.5	0	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	61.62	0	13.8	0	80.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.01	0	2.37	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.83	0	2.15	0	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.04	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0	0.02	0	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.52	0	0.68	0	6.49	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	36.97	0	8.27	0	48.58	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.6	0	3.64	0.27	7.13	158

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	607.9	731.1	114.4	502.1	51	2006.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2559.6	3064.2	484.1	2119.2	215.1	8442.5	101
Białko [g]	10%	100	28.6	43.7	2.6	19.7	2.1	96.9	98
Tłuszcz [g]	10%	56	18.4	29.5	1.3	11.4	1.3	62.1	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	9.8	0.3	2.2	0.2	17.8	114
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	11.2	0.4	3.5	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.6	5.4	0.1	4.3	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	114.3	41	0.3	0	390.2	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.51	78.94	23.35	80.58	7.55	272.96	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.89	17.02	14.42	5.34	7.29	48.96	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.65	0.92	1.1	0	16.26	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.31
Sód [mg]	10%	2000	1119.25	356.23	18.14	902.49	756	3152.12	158
Potas [mg]	10%	4700	317.12	2018.77	53.64	256.45	0	2645.99	56
Wapń [mg]	10%	900	71.61	148.87	6.61	53.8	0	280.91	32
Fosfor [mg]	10%	580	167.54	521.52	25.85	72.1	0	787.02	135
Magnez [mg]	10%	304.5	17.51	130.49	2.22	21.85	0	172.08	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	4.05	0.33	0.77	0	7.16	111
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	43.63	2.18	6.42	0	66.19	11
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	0.87	0.19	1.06	0	4.27	43
witamina E [mg]	30%	9	2.49	4.48	0.17	2.34	0	9.5	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.39	0.01	0.05	0	0.54	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.48	0.06	0.11	0	1.05	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	17.58	0.05	0.35	0	18.72	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.18	1.31	3.85	0	39.71	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	0.98	0.05	2.5	2.1	7.88	175

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	581.8	865.2	41.5	497.1	95.3	2081	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.5	3629.8	175.4	2102.2	400	8760	104
Białko [g]	10%	100	28.4	39.2	0.3	19.8	5.9	93.8	93
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	36	0.3	7.9	4	64.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	10	0	1.9	2.4	19.2	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	13	0	1.6	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	6.3	0	3.2	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	122	0	1.3	0	125.2	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.33	98.3	10.08	86.97	8.77	286.46	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.37	24.21	9.72	3.68	8.77	51.77	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.61	1.71	0.86	0	8.63	29
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.14
Sód [mg]	10%	2000	1121.86	236.48	0	892.13	97.2	2347.68	118
Potas [mg]	10%	4700	248.7	501.03	0	212.34	0	962.07	21
Wapń [mg]	10%	900	79.03	203.45	0	18.21	162	462.71	52
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	379.29	0	33.52	0	561.32	97
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	38.22	0	8.03	0	69.59	24
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	1.88	0	0.53	0	2.94	45
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	8.37	0	13.8	0	27.72	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.85	0	1.01	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	4.43	0	2.15	0	8.12	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.11	0	0.04	0	0.22	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.7	0	0.06	0	1.03	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.37	0	0.69	0	3.44	30
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	5.02	0	8.27	0	16.63	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.65	0	2.47	0.27	5.86	130

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	508.2	623.5	124.4	637.4	108.8	2002.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2145.2	2628.8	525.3	2677.8	457.3	8434.6	99
Białko [g]	10%	100	22.2	37.3	1.3	22.5	14.8	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	12.9	1.1	24.7	4	54.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	2.6	0	8.6	2.7	16.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5	0	1.4	0	9.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	3	0	3.1	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	58.6	0	0	0	186.4	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.24	94.27	29.25	81.5	3.24	288.52	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.11	19.23	24.75	7.22	2.7	58.02	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.74	4.05	0.86	0	16.09	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.05
Sód [mg]	10%	2000	963.46	184.92	27	1411.65	378	2965.04	148
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2377.78	0	203.17	0	2834.61	60
Wapń [mg]	10%	900	52.93	241.58	0	10.36	0	304.88	34
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	552.89	0	15.13	0	681.89	118
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	145.24	0	7.21	0	176.24	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	4.16	0	0.5	0	5.91	93
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	115.03	0	13.8	0	134.38	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.24	0	1.01	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.64	0	2.15	0	7.51	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.41	0	0.04	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.61	0	0.02	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	14.41	0	0.68	0	15.4	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	69.01	0	8.27	0	80.62	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.67	0.51	0.07	3.92	1.05	7.41	165

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	632.9	602.7	105	508.5	95.3	1944.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2679.2	2547.8	445.2	2146.5	400	8218.9	97
Białko [g]	10%	100	33.2	35	1	23.6	5.9	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	56	8	8.7	0.3	11.5	4	32.6	59
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	1.9	0.1	3.5	2.4	9.9	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.7	2.5	0	1.4	0	5.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.2	1.7	0	3.1	0	8.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.7	56.2	0	0	0	58.9	20
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	107.77	99.3	25.38	77.86	8.77	319.08	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.57	13.72	20.73	3.93	8.77	63.74	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	6.4	1.83	0.72	0	10.54	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.46
Sód [mg]	10%	2000	815.95	270.03	1.08	1032.39	97.2	2216.66	112
Potas [mg]	10%	4700	314.94	942.33	426.6	180.13	0	1864.01	40
Wapń [mg]	10%	900	117.91	90.83	6.48	14.68	162	391.91	44
Fosfor [mg]	10%	580	248.59	361.6	21.6	23.05	0	654.84	113
Magnez [mg]	10%	304.5	17.3	86.91	35.64	17.29	0	157.15	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.69	3.12	0.43	0.43	0	4.68	74
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	37.32	8.1	5.4	0	64.77	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.35	0	1.01	0	2.41	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	1.43	0.22	1.52	0	5.35	60
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.34	0.03	0.04	0	0.5	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.36	0.1	0.02	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.86	10.92	0.51	0.27	0	12.57	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	22.39	4.85	3.24	0	38.86	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.75	0	2.86	0.27	5.54	122

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	684.4	574.2	156.9	488.4	77.7	1981.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2883.2	2413.4	662.8	2060.6	330.4	8350.6	99
Białko [g]	10%	100	30.8	34.9	6.1	17.5	12.4	101.8	102
Tłuszcz [g]	10%	56	19.9	18.2	2.8	11.6	0	52.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.3	3.2	1.7	2.6	0	16	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.3	0.6	3.6	0	14.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.6	0.1	3.9	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.9	8.1	105.7	0	210.7	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	96.14	71.75	27.52	79.33	7.02	281.77	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.52	16.85	24.66	4.4	7.02	57.47	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.31	1.55	1.85	0	13.15	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.26
Sód [mg]	10%	2000	1315.45	306.36	85.87	700.24	54	2461.93	123
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1691.15	326	393.58	0	2616.24	55
Wapń [mg]	10%	900	35.83	124.29	199.49	57.97	0	417.59	46
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	445.18	170.11	101.75	0	757.56	131
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	107.08	25.84	19.81	0	172.04	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	3.49	0.47	1.56	0	5.97	93
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	110.77	4.81	40.12	0	161.26	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.61	0.01	1.52	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.62	0.46	2.99	0	8.62	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.36	0.06	0.08	0	0.55	55
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.46	0.28	0.22	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	13.4	0.74	0.91	0	15.34	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	54.68	2.88	24.07	0	84.97	126
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	0.85	0.23	1.94	0.15	6.15	137

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	524.5	721.7	193.5	483	108.8	2031.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2218.7	3043.6	813.5	2041.9	457.3	8575.2	101
Białko [g]	10%	100	17	37.2	3.6	24.1	14.8	96.9	97
Tłuszcz [g]	10%	56	7.8	14.1	6.3	8.4	4	40.8	72
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	3.1	0.7	2.3	2.7	10.8	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.8	0	1.9	0	9.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.2	0	3.2	0	9.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	26.5	0	5.4	0	32.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	97.12	117.39	31.5	78.12	3.24	327.37	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.52	22.93	4.05	4.59	2.7	41.8	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.15	1.89	0.93	0	16.55	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.16
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	895.29	328.91	127.8	656.43	378	2386.43	119
Potas [mg]	10%	4700	228.56	983.16	0	297.2	0	1508.94	32
Wapń [mg]	10%	900	32.24	268.17	0	49.12	0	349.55	39
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	352.67	0	101.8	0	487.06	85
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	70.77	0	24.03	0	104.28	34
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	2.83	0	0.64	0	4.01	62
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	10.84	0	7.78	0	32.58	5
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.04	0	2.47	24
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.94	0	1.68	0	6.78	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.2	0	0.06	0	0.31	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.41	0	0.17	0	0.64	64
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	3.48	0	0.61	0	4.79	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.5	0	4.67	0	19.55	29
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.48	0.91	0.35	1.82	1.05	5.96	132

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	582.7	758	37.8	568.8	95.3	2042.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2465.3	3183.3	160.1	2395.2	400	8604	102
Białko [g]	10%	100	28.9	38.9	0.1	23.4	5.9	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	56	8.3	26.3	0	17.5	4	56.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.1	3.5	0	5	2.4	13.1	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	12.7	0	1.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7.2	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	18.2	0	0	0	20	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	98.61	96.73	9.9	79.69	8.77	293.72	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.78	17.11	9.18	3.2	8.77	44.05	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.79	1.62	0.86	0	14.71	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.47
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	1189.9	262.12	0	1273.59	97.2	2822.82	141
Potas [mg]	10%	4700	248.7	1829.11	0	203.17	0	2280.99	48
Wapń [mg]	10%	900	79.03	168.67	0	10.36	162	420.07	47
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	353.7	0	15.13	0	517.34	90
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	136.34	0	7.21	0	166.89	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	5.17	0	0.5	0	6.2	97
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	55.06	0	13.8	0	74.41	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.34	0	1.01	0	2.39	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.07	0	2.15	0	8.76	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.52	0	0.04	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.45	0	0.02	0	0.74	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	6.64	0	0.68	0	7.69	67
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	33.04	0	8.27	0	44.65	66
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.3	0.72	0	3.53	0.27	7.05	157

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	530	787.5	106.4	528.2	51	2003.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2235	3304.4	450	2232.1	215.1	8436.7	100
Białko [g]	10%	100	21.4	43.6	3.2	20.1	2.1	90.6	90
Tłuszcz [g]	10%	56	13.5	29.1	1.7	8.3	1.3	54.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	4.3	0.5	2	0.2	10.9	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	13.7	0	1.4	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.6	7.7	0	3.2	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	99.6	0	0	0	333.9	111
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.39	94.04	19.51	95.29	7.55	297.8	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.66	24.34	13.15	7.46	7.29	56.92	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.57	0.23	4.53	0	18.92	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.6
Sód [mg]	10%	2000	759.25	303.28	46.08	973.83	756	2838.44	142
Potas [mg]	10%	4700	317.12	2213.13	0	703.29	0	3233.56	69
Wapń [mg]	10%	900	71.61	132.24	21.6	68.37	0	293.84	33
Fosfor [mg]	10%	580	167.54	564.79	0	99.89	0	832.23	143
Magnez [mg]	10%	304.5	17.51	136.5	0	47.07	0	201.09	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	2	4.09	0	1.3	0	7.39	115
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	48.31	0	24.67	0	86.94	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	0.81	0	1.01	0	3.96	39
witamina E [mg]	30%	9	2.49	5.99	0	2.04	0	10.54	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.42	0	0.13	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.49	0	0.1	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.73	19.7	0	1.83	0	22.27	193
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	28.99	0	14.8	0	52.16	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.1	0.84	0.12	2.7	2.1	7.09	158

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2017	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8500.5	101
Białko [g]	10%	100	96.1	96
Tłuszcz [g]	10%	56	51.6	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	11.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	139.7	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	299.26	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	51.51	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.91	50
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2665.98	134
Potas [mg]	10%	4700	2330.38	49
Wapń [mg]	10%	900	353.01	39
Fosfor [mg]	10%	580	610.23	105
Magnez [mg]	10%	304.5	154.31	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.62	87
Witamina A [µg]	25%	565	90.56	16
Witamina D [µg]	10%	10	2.89	29
witamina E [mg]	30%	9	8.05	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.82	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	11.72	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	51.56	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.66	148