

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (6) (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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1)	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. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 300.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum]	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g 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%	4. k# Sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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	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 ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew	1. #Pasta z ciecierzycy z dodatkiem natki pietruszki 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 53% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Pietruszka liście 7%, # natka pietruszki świeża 7% [składniki: liście pietruszki] 2. p# Chleb graham 80.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. 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.)]	23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. 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 150.00g 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
--	---	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 70.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/poledwica 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# 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 350.00g 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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. 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% 5. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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 Mozzarella light 50.00g [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: cykorii, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kiełbasa 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa z soczewicą 300.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszencicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 10.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, 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%)] 2. Jogurt z płatkami owsianymi 165.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 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:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-21

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

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 130.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Dynia pestki 10.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%			
	5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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 Połędwica 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:	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. 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%		6. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-11-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Słonecznik nasiona 15.00g 4. # Płatki górskie M 30.00g [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 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	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa meksykańska 300.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p# Jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P# Twarożek pomidorowy 100.00g 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%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone,

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 230.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 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% 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.)]	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# 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# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [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 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 50.00g [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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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 zabielenia 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. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. # Płatki górskie M 40.00g [składniki: płatki w 100% owsiane]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z rybą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/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# 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 graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. k# Pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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 Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. 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% 7. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g 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% 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%)]

	pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-01				
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 graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki pełnoziarniste 250.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEx 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 digliceridy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z ciecior ką m 60.00g składniki: # Ciecierzyc a po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzyc a, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 6. p#w Połędwica 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.]	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. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [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. 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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 300.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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 (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-04

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: cykorii, żyto] 2. p# Chleb graham 180.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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]	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# 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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%	1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 3. Dynia pestki 15.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 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% 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# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 50.00g [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 kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 300.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 20.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 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. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury 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%)]

	450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		6. p#w Połudwica 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.]	
--	---	--	--	--

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	574	550.7	202.7	550.1	95.3	1972.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2410.1	2322.3	853.7	2304.4	400	8290.6	100
Białko [g]	10%	100	29	30.2	8.1	18.4	5.9	91.8	91
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	12.8	5.2	21.6	4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	2.8	2.2	4.1	2.4	15.6	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.5	4.5	0.7	7	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	2.6	0.8	7.2	0	17.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.7	52.5	0	0	0	54.2	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	80.71	32.08	76.72	8.77	274.01	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.22	10.03	11.68	3.59	8.77	40.31	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.37	4.37	2.79	12.81	0	30.35	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.93
Sód [mg]	10%	2000	1036.97	179.75	79.61	1252.95	97.2	2646.49	133
Potas [mg]	10%	4700	515.32	885.73	154.92	476.11	0	2032.09	43
Wapń [mg]	10%	900	134.38	59.61	148.86	83.09	162	587.94	66
Fosfor [mg]	10%	580	380.29	298.13	123.07	302.22	0	1103.73	190
Magnez [mg]	10%	304.5	97.41	65.35	38.25	118.59	0	319.62	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.39	1.18	4.48	0	11.76	183
Witamina A [µg]	25%	565	11.56	15.81	1.98	9.71	0	39.08	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.5	25
witamina E [mg]	30%	9	4.11	1.69	0.51	4.31	0	10.64	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.11	0.34	0	0.97	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.22	0.05	0.14	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.6	6.4	0.25	5.67	0	17.94	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.94	9.49	1.19	5.82	0	23.45	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.88	0.49	0.22	3.48	0.27	6.61	147

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	569	608.2	308.8	424.8	95.3	2006.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.2	2558.2	1300.2	1788.1	400	8432.8	99
Białko [g]	10%	100	24.6	35	14.4	19.3	5.9	99.3	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	18.2	7.9	10	4	61.9	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.7	0.7	2.3	2.4	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.1	3.7	2.6	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.4	2.5	5.6	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.7	0.4	2.2	0	102.4	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.84	79.97	47.31	69.43	8.77	279.35	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.58	16.9	1.52	3.2	8.77	35	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.81	4.86	10.16	0	33.1	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.77
Sód [mg]	10%	2000	1298.89	844.43	367.38	746.97	97.2	3354.88	167
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1410.15	219.53	523.38	0	2605.63	56
Wapń [mg]	10%	900	64.81	137.75	50.46	79.43	162	494.46	55
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	416.12	193.68	294.53	0	1186.94	205
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	116.23	50.94	94.88	0	356.04	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.21	1.95	3.85	0	12.42	193
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	88.75	8.88	19.74	0	163.13	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.65	0	1.36	0	3.04	31
witamina E [mg]	30%	9	3.25	4.26	1.88	3.34	0	12.76	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0.16	0.32	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.38	0.17	0.17	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.13	2.83	5.59	0	22.28	195
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	33.29	5.33	11.84	0	77.92	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.34	1.02	2.07	0.27	8.38	185

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	479.1	714.2	228.9	471.9	108.8	2003.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2015.1	3014.6	964	1985.7	457.3	8437	100
Białko [g]	10%	100	21	37.6	9.1	25.2	14.8	107.9	108
Tłuszcz [g]	10%	66	12.8	15.5	5.9	12.2	4	50.6	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.2	2.7	2.3	5.2	2.7	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	6.2	0.9	1.9	0	13.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.4	1	4.5	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	164.3	20.2	0	0	0	184.5	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.03	107.71	36.28	69.83	3.24	292.11	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.06	13	10.79	1.5	2.7	33.07	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	3.32	3.2	9.32	0	26.36	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.07
Sód [mg]	10%	2000	948.18	271.8	79.84	1362.15	378	3039.98	152
Potas [mg]	10%	4700	571.08	546.03	184.68	374.26	0	1676.06	36
Wapń [mg]	10%	900	90.72	54.32	149.76	48.7	0	343.51	38
Fosfor [mg]	10%	580	376.35	111.49	159.12	262.99	0	909.96	156
Magnez [mg]	10%	304.5	99.79	34.56	47.52	103.87	0	285.76	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.55	1.55	1.51	3.51	0	11.14	174
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	10.81	2.76	5.1	0	68.92	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.8	0.4	0	1.01	0	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	3.78	2.42	0.64	2.51	0	9.36	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.1	0.15	0.3	0	0.9	91
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.11	0.06	0.12	0	0.7	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.01	2.96	0.35	5.23	0	14.56	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	6.49	1.65	3.06	0	41.35	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.63	0.75	0.22	3.78	1.05	7.59	169

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	504.6	691.5	245.5	524.9	95.3	2061.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2119.3	2912	1033.7	2205.2	400	8670.3	103
Białko [g]	10%	100	21.2	25.3	10.8	20.6	5.9	84	84
Tłuszcz [g]	10%	66	16.2	18.8	7	15.8	4	62	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	7.5	2.7	3	2.4	20.4	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.5	0.7	5.7	0	14	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	2.2	0.8	6.3	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	44.3	0	58.5	0	103.8	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.44	108.4	35.72	80.79	8.77	307.13	130
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.21	15.35	15.23	5.27	8.77	48.86	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	6.78	2.03	11.67	0	30.53	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.09
Sód [mg]	10%	2000	1097.65	326.69	842.58	1209.86	97.2	3574.01	178
Potas [mg]	10%	4700	408.99	807.76	112	792.64	0	2121.4	45
Wapń [mg]	10%	900	68.77	103.53	157.8	96.05	162	588.16	67
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	179.63	127.96	346.25	0	932.85	161
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	58.87	38.12	124.91	0	315.17	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.37	1.15	4.37	0	11.34	177
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	39.5	0	20.16	0	66.11	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.41	0	1.29	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.56	2.33	0.41	4.21	0	9.52	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0.12	0.37	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.19	0.04	0.24	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	3.82	0.24	6.52	0	15.83	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	23.7	0	12.09	0	39.66	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	0.9	2.34	3.36	0.27	8.93	198

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	478	777.9	193.5	458	108.8	2016.4	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2012.2	3254.9	813.5	1927.5	457.3	8465.7	101
Białko [g]	10%	100	25.8	35.2	3.6	16.2	14.8	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	11.3	36.2	6.3	11.3	4	69.3	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	12.9	0.7	1.7	2.7	20.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	13.6	0	4	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.9	0	5.7	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	128.7	96.1	0	0	0	224.8	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.48	83.83	31.5	77.64	3.24	269.69	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.31	19.65	4.05	3.86	2.7	34.58	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	12.11	1.89	9.89	0	34.67	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.1
Sód [mg]	10%	2000	709.75	288.52	127.8	639.92	378	2144	106
Potas [mg]	10%	4700	540.3	923.15	0	534.41	0	1997.86	42
Wapń [mg]	10%	900	134.11	112.8	0	49.24	0	296.17	33
Fosfor [mg]	10%	580	458.92	180.23	0	269.18	0	908.34	156
Magnez [mg]	10%	304.5	101.45	54.55	0	95.91	0	251.92	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.56	2.78	0	3.56	0	10.9	171
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	46.01	0	11.79	0	68.03	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.75	0	1.01	0	3.4	34
witamina E [mg]	30%	9	2.7	4.96	0	3.68	0	11.35	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.19	0	0.33	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.26	0	0.13	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.37	3.63	0	5.79	0	14.81	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	12.68	0	7.07	0	25.9	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.8	0.35	1.77	1.05	5.36	119

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	542.2	697.4	190.3	502.3	77.7	2010.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2276.6	2942.2	796.5	2107.8	330.4	8453.7	101
Białko [g]	10%	100	23.8	36.8	17.9	21.5	12.4	112.5	113
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	12.3	8.3	17.1	0	56	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	2.3	3.4	2.1	0	13.1	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.5	1.2	2	0	9.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3	1.9	4.7	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.9	0	17.4	0	76.2	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	76.16	116.35	12.69	71.08	7.02	283.31	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.37	8.72	7.29	3.42	7.02	30.84	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	13.18	3.71	11.18	0	38.67	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.25
Sód [mg]	10%	2000	1267.57	233.46	453.42	683.63	54	2692.09	135
Potas [mg]	10%	4700	455.79	1249.05	326.7	732.05	0	2763.6	60
Wapń [mg]	10%	900	68.05	106.32	36.26	79.43	0	290.08	33
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	539.37	134.1	365.15	0	1320.51	228
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	165.35	63	113.66	0	436.36	143
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	3.42	1.8	4.21	0	13.03	204
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	90.53	2.54	39.45	0	179.78	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	3.33	3.16	2.17	3.05	0	11.72	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.55	0.06	0.35	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.33	0.07	0.2	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	15.25	0.52	9.13	0	30.64	267
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	54.32	1.52	23.67	0	107.87	159
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.64	1.25	1.89	0.15	6.73	149

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	507.7	759.1	189.9	493.5	51	2001.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2133.9	3196	799	2076.4	215.1	8420.6	100
Białko [g]	10%	100	25.5	47.2	3.9	29.1	2.1	108	108
Tłuszcz [g]	10%	66	15	21.6	5.8	13.1	1.3	57	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	7	0.8	4.1	0.2	16.2	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	4.9	0	2.4	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	2.5	0	5.5	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	46.2	0	0	0	280.6	93
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.61	97.45	31.5	69.58	7.55	278.71	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.88	16.29	3.15	3.16	7.29	33.78	71
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	7.11	2.16	9.72	0	29.29	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.77
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.68
Sód [mg]	10%	2000	1000.81	432.72	135	1571.67	756	3896.21	196
Potas [mg]	10%	4700	554.09	683.83	0	410.98	0	1648.92	36
Wapń [mg]	10%	900	106.71	122.8	0	50.5	0	280.02	32
Fosfor [mg]	10%	580	413.24	200.6	0	262.27	0	876.11	151
Magnez [mg]	10%	304.5	101.57	55.27	0	103.15	0	260	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.15	0	3.55	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	30.66	0	7.38	0	48.99	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.82	0	1.35	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	3.19	1.93	0	2.88	0	8.01	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.14	0	0.29	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.22	0	0.1	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.55	4.68	0	5.24	0	15.48	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	18.4	0	4.42	0	29.39	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.78	1.2	0.37	4.36	2.1	9.74	217

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	520.7	519.3	268.8	575.3	95.3	1979.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2187.4	2178.4	1127.5	2410.2	400	8303.7	99
Białko [g]	10%	100	22.8	22.9	10.7	20.8	5.9	83.3	84
Tłuszcz [g]	10%	66	16.3	19.9	10.6	24.5	4	75.5	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.2	2.5	2.8	2.4	15.9	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.8	1.8	8.9	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	4.7	8	0	22.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	150.7	0	0.4	0	152	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.71	65.5	34.36	72.2	8.77	256.55	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.44	9.81	10.77	4.17	8.77	39.99	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.27	3.61	8.82	0	29.97	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.85
Sód [mg]	10%	2000	1104.49	273.2	67.45	923.43	97.2	2465.79	123
Potas [mg]	10%	4700	452.55	710.85	262.48	461.2	0	1887.1	41
Wapń [mg]	10%	900	64.81	156.45	145.66	66.34	162	595.28	65
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	228.95	229.5	284.95	0	1026.01	177
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	55.49	86.89	81.55	0	317.93	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.5	1.75	3.23	0	11.9	186
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	26.33	1.98	13.08	0	87.15	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.07	0	1.02	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.19	3.43	5.11	0	15	166
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0.27	0.28	0	1.05	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.42	0.08	0.2	0	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	3.12	1.14	4.88	0	14.86	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	15.8	1.19	7.84	0	52.29	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	0.75	0.18	2.56	0.27	6.16	136

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	565.7	705.7	129.8	515.4	108.8	2025.6	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2381.8	2962.3	541	2164	457.3	8506.6	100
Białko [g]	10%	100	30.9	41	6.1	23.2	14.8	116.2	116
Tłuszcz [g]	10%	66	13.2	24.6	7.8	17.5	4	67.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.7	3.7	2	2.9	2.7	16.1	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	10.6	1.9	6.9	0	21.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	6.2	2.9	7.9	0	22	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	112.7	0	1	0	114.6	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.75	86.23	9.62	70.72	3.24	256.59	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.88	20.26	5.81	4.6	2.7	38.27	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.24	12.62	1.84	9.4	0	36.11	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.37
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	38.46
Sód [mg]	10%	2000	2809.81	536.45	36.63	932.21	378	4693.11	235
Potas [mg]	10%	4700	567.12	777.45	280.35	455.36	0	2080.29	45
Wapń [mg]	10%	900	371.26	60.65	72.4	131.69	0	636.01	71
Fosfor [mg]	10%	580	331.03	107.47	182.25	387.57	0	1008.32	174
Magnez [mg]	10%	304.5	110.72	32.04	81.45	110.03	0	334.25	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.11	1.46	2.38	3.67	0	11.63	181
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	6.93	57	6.05	0	120.23	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.48	0	1.37	0	2.87	29
witamina E [mg]	30%	9	3.73	3.8	3.8	4.62	0	15.96	177
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.1	0.05	0.32	0	0.85	85
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.13	0.1	0.37	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7	2.73	0.97	5.44	0	16.15	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	4.15	34.19	3.63	0	72.14	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.8	1.49	0.1	2.58	1.05	11.73	261

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	596.8	676.8	51	561	77.7	1963.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2506.2	2851	215.1	2351.7	330.4	8254.6	99
Białko [g]	10%	100	24.1	42.5	2.1	22.6	12.4	103.8	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	16.4	1.3	22.3	0	59.7	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	5.2	0.2	6.1	0	17.6	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	3.3	0	4.6	0	10.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	2.2	0	6.2	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	105.7	0	123.9	41
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	86.89	94.46	7.55	72	7.02	267.95	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.43	9.07	7.29	3.94	7.02	30.76	64
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.77	9.81	0	9.3	0	30.88	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.12
Sód [mg]	10%	2000	1463.05	1675.19	756	1413.11	54	5361.36	269
Potas [mg]	10%	4700	467.04	729.18	0	473.6	0	1669.83	36
Wapń [mg]	10%	900	74.71	157.17	0	72.91	0	304.8	33
Fosfor [mg]	10%	580	328.15	417.49	0	324.87	0	1070.52	185
Magnez [mg]	10%	304.5	110	124.78	0	107.49	0	342.28	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.03	3.02	0	4.15	0	11.22	175
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	7.72	0	8.48	0	22.66	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.35	2.14	0	1.85	0	5.35	54
witamina E [mg]	30%	9	3.24	0.99	0	3.69	0	7.92	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.27	0	0.32	0	0.97	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.63	0	0.26	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.26	7.03	0	5.51	0	18.81	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	4.63	0	5.09	0	13.59	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.06	4.65	2.1	3.92	0.15	13.4	298

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	521.1	671.6	206.7	485.1	95.3	1979.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2187.1	2814.8	868.9	2039.4	400	8310.3	99
Białko [g]	10%	100	20.7	40.3	1.8	24.1	5.9	93.1	93
Tłuszcz [g]	10%	66	17.8	29.3	6.9	14.3	4	72.5	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	6.6	0.8	3.7	2.4	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.8	0	2.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	3.8	0	5.6	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	206	0	0.9	0	207.8	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.65	64.32	35.14	69.52	8.77	252.42	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.28	12.92	3.31	3.43	8.77	31.73	67
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	5.71	1.88	9.25	0	27.61	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.7
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.26
Sód [mg]	10%	2000	1144.45	678.59	140.58	922.32	97.2	2983.15	149
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1118.52	0	480.1	0	2047.58	44
Wapń [mg]	10%	900	73.81	130.58	0	85.42	162	451.82	50
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	424.81	0	369.55	0	1071.94	185
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	79.21	0	94.96	0	267.08	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	2.65	0	3.46	0	9.77	153
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	51.95	0	9.3	0	71.48	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.69	0	1.36	0	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.13	0	3.27	0	9.93	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.25	0	0.32	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.47	0	0.32	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	13.66	0	5.57	0	24.5	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	31.17	0	5.57	0	42.89	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.17	1.88	0.39	2.56	0.27	7.45	166

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	514.3	679.9	221.1	478.1	108.8	2002.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2161.6	2861.5	931.3	2013.9	457.3	8425.9	100
Białko [g]	10%	100	26	40.6	8.4	29.6	14.8	119.6	120
Tłuszcz [g]	10%	66	15.2	16.2	5.4	10	4	51.1	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	4.2	2	2	2.7	17.3	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.5	5.9	0.9	2.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.2	1	5.6	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	71	0	0	0	198.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.41	100.62	36.24	72.6	3.24	286.12	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.33	16.14	10.53	3.19	2.7	36.91	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	15.77	3.38	10.78	0	40.53	135
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.63
Sód [mg]	10%	2000	778.42	302.55	67.5	1048.61	378	2575.1	128
Potas [mg]	10%	4700	503.94	1165.72	196.74	528.33	0	2394.74	51
Wapń [mg]	10%	900	85.15	147.15	129.24	69.79	0	431.34	47
Fosfor [mg]	10%	580	355.24	269.86	159.93	276.88	0	1061.91	184
Magnez [mg]	10%	304.5	98.84	91.36	47.79	99.54	0	337.53	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.39	4.36	1.53	4	0	14.3	224
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	119.24	3.45	19.78	0	189.72	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.69	0	1.35	0	3.67	37
witamina E [mg]	30%	9	3.51	3.2	0.67	3.26	0	10.65	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.34	0.16	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.37	0.42	0.06	0.13	0	1	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.74	4.49	0.36	5.56	0	16.17	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	55.63	2.06	11.86	0	97.92	145
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.84	0.18	2.91	1.05	6.43	143

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	550.8	608.8	170.7	578.8	95.3	2004.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2319.2	2562.8	712.4	2423.9	400	8418.4	101
Białko [g]	10%	100	27.8	27.7	8.1	19.7	5.9	89.4	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.5	16.2	9	23.3	4	65.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.6	2.8	3.5	2.4	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.4	1.9	8.8	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	3.3	2.9	8.9	0	20.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	0	0	18.2	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.67	92.5	16.11	79.18	8.77	284.25	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.63	14.5	10.49	4.35	8.77	41.76	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.02	9.11	3.95	13.6	0	38.7	128
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.41
Sód [mg]	10%	2000	2774.17	302.91	141.03	1234.12	97.2	4549.44	228
Potas [mg]	10%	4700	523.56	759.64	363.15	495.27	0	2141.62	46
Wapń [mg]	10%	900	375.22	125.06	146.2	90.58	162	899.07	100
Fosfor [mg]	10%	580	327.43	247.42	186.75	312.19	0	1073.79	185
Magnez [mg]	10%	304.5	110	84.42	87.3	122.21	0	403.94	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.14	2.33	2.47	4.74	0	13.7	215
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	64.58	2.54	10.12	0	88.21	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.35	0	3.27	33
witamina E [mg]	30%	9	3.04	3.33	3.08	5.26	0	14.73	163
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.3	0.06	0.36	0	1.12	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.34	0.08	0.15	0	0.76	77
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.53	5.29	0.59	5.77	0	18.2	158
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	38.75	1.52	6.07	0	52.92	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.7	0.84	0.39	3.42	0.27	11.37	253

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	529.5	707	189.9	483.7	51	1961.2	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2225.6	2974.2	799	2032.5	215.1	8246.7	97
Białko [g]	10%	100	28.4	46.2	3.9	21.2	2.1	102	101
Tłuszcz [g]	10%	66	15.7	20.8	5.8	14.6	1.3	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	5.1	0.8	2.6	0.2	13.1	60
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	7	0	5.1	0	17	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.1	0	6.9	0	16.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	91.3	0	0.6	0	326.3	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.62	88.02	31.5	71.72	7.55	272.43	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.8	19.57	3.15	4.35	7.29	39.17	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	8.92	2.16	10.03	0	31.37	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.5
Sód [mg]	10%	2000	1170.73	514.42	135	903.26	756	3479.42	175
Potas [mg]	10%	4700	541.13	1215.31	0	514.23	0	2270.68	49
Wapń [mg]	10%	900	104.91	112.08	0	98.09	0	315.09	35
Fosfor [mg]	10%	580	417.56	407.11	0	336.61	0	1161.29	200
Magnez [mg]	10%	304.5	102.29	86.94	0	93.66	0	282.9	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.89	3.11	0	3.69	0	11.71	184
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	25.96	0	13.54	0	85.25	15
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.8	0	1.36	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	3.59	3.48	0	4.16	0	11.24	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.25	0	0.32	0	0.92	92
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.37	0	0.25	0	1.14	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	15.23	0	5.57	0	26.56	231
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	15.57	0	8.12	0	51.15	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.42	0.37	2.5	2.1	8.69	194

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	419.8	958.9	85.9	465.3	95.3	2025.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1760.9	4013.5	361.1	1958.3	400	8494.1	101
Białko [g]	10%	100	19.3	48.6	4.2	18.5	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	15.5	45.7	2.7	11.5	4	79.6	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	7.1	1.6	2.1	2.4	18	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	21.6	0	3.8	0	27.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	9.6	0	5.4	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	285	0	9.3	0	295.2	98
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	54.54	92.75	11.39	76.42	8.77	243.89	103
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.78	26.23	10.4	2.05	8.77	54.24	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.63	9.19	0.94	9.41	0	27.18	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.89
Sód [mg]	10%	2000	909.01	334.08	65.29	1240.12	97.2	2645.72	132
Potas [mg]	10%	4700	412.32	955.31	93.55	433.04	0	1894.23	40
Wapń [mg]	10%	900	52.75	153.86	122.85	56.45	162	547.92	61
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	483.45	8.91	298.32	0	990.68	170
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	72.91	8.41	109.53	0	256.94	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	3.03	0.14	3.71	0	9.42	146
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	25.27	12.7	6.37	0	94.6	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.18	0	3.79	0	5.99	60
witamina E [mg]	30%	9	3.24	7.26	0.07	3.07	0	13.66	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.34	0.04	0.3	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.67	0.01	0.14	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	13.07	0.09	5.7	0	23.15	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	15.16	7.62	3.82	0	56.76	84
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	0.92	0.18	3.44	0.27	6.61	148

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	570.3	701.5	149.5	485.7	108.8	2016	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2398.3	2956.8	631.2	2038.8	457.3	8482.7	100
Białko [g]	10%	100	28	41.8	6.2	19.2	14.8	110.2	110
Tłuszcz [g]	10%	66	15.8	17.2	2.5	16.8	4	56.6	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	5.1	1.5	5.2	2.7	18.6	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.2	0.5	1.9	0	10.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	1.8	0.1	4.5	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	17.3	7.5	0	0	279.5	94
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.71	97.99	26.54	68.79	3.24	281.29	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.02	13.78	22.66	1.89	2.7	44.07	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.77	6.57	2.18	9.25	0	29.78	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.42
Sód [mg]	10%	2000	1116.55	394.06	70.2	1417.59	378	3376.41	170
Potas [mg]	10%	4700	563.34	675.48	526.5	427.54	0	2192.88	46
Wapń [mg]	10%	900	108.91	99.34	207.44	43.3	0	459.02	51
Fosfor [mg]	10%	580	474.85	134.08	171.74	262.99	0	1043.67	180
Magnez [mg]	10%	304.5	119	50.59	41.85	103.51	0	314.96	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.65	1.65	0.62	3.44	0	11.39	178
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	25.42	35.25	8.1	0	75.22	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.34	0.01	1.01	0	3.61	35
witamina E [mg]	30%	9	3.11	1.51	0.26	2.73	0	7.62	85
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.12	0.11	0.3	0	0.96	97
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.14	0.3	0.11	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.3	2.85	0.49	5.49	0	15.14	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	15.25	21.15	4.85	0	45.13	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.1	1.09	0.19	3.93	1.05	8.44	188

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	449.9	634.6	310	451	95.3	1940.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1896.5	2671.3	1302	1894.9	400	8164.9	98
Białko [g]	10%	100	24.1	35.9	13	18.3	5.9	97.4	97
Tłuszcz [g]	10%	66	8.4	19	10.9	13.8	4	56.2	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.9	4.5	3.2	2.7	2.4	14.9	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.4	1.9	4	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3	3.8	5.4	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	20.2	0	22.6	0	44.7	16
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.76	82.04	41.58	67.77	8.77	274.94	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.47	11.93	8.74	3.09	8.77	37.02	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	4.19	3.64	9.01	0	27.62	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.26
Sód [mg]	10%	2000	896.5	269.99	93.24	786.8	97.2	2143.74	107
Potas [mg]	10%	4700	492.15	646.81	241.92	478.53	0	1859.42	39
Wapń [mg]	10%	900	117.01	47.92	187.29	49.85	162	564.08	63
Fosfor [mg]	10%	580	385.57	119.82	265.4	254.55	0	1025.36	177
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	38.75	90.36	84.92	0	310.98	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	1.77	2.13	3.26	0	10.91	171
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	40.38	0	26.64	0	77.25	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.11	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.52	2.41	2.57	3.5	0	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.11	0.29	0.29	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.14	0.08	0.15	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	3.18	0.96	5.02	0	14.52	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	24.23	0	7.41	0	37.78	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.74	0.25	2.18	0.27	5.35	119

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	632.4	571	161.5	465.1	149.8	1980	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2655.5	2406.7	674.3	1955.1	625	8316.8	99
Białko [g]	10%	100	30.1	35.6	8.1	21.4	10.8	106.1	106
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	13.6	9.1	13.1	9.4	66.3	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.3	2.8	2.8	2.9	6.4	23.5	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	5.7	1.9	4.1	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.2	2.9	5.2	0	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	95.2	0	105.7	0	201.8	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.05	79.23	12.55	70.66	5.4	254.9	108
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.41	15.17	8.74	3.44	5.4	37.18	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.31	5.88	1.84	10.7	0	30.74	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	40.8
Sód [mg]	10%	2000	1296.37	288.94	69.03	941.8	54	2650.15	132
Potas [mg]	10%	4700	513.84	954.45	280.35	610.75	0	2359.4	50
Wapń [mg]	10%	900	73.99	101.61	126.4	97.03	0	399.04	44
Fosfor [mg]	10%	580	331.03	341.37	182.25	347.45	0	1202.11	207
Magnez [mg]	10%	304.5	111.08	68.2	81.45	103.15	0	363.9	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	2.67	2.38	4.53	0	13.77	215
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	91.76	57	34.9	0	230.91	40
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.61	0	1.52	0	3.14	31
witamina E [mg]	30%	9	3.51	2.63	3.8	3.28	0	13.24	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.23	0.05	0.34	0	1	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.2	0.37	0.1	0.3	0	0.99	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.74	11.15	0.97	5.47	0	24.34	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	43.27	34.19	20.94	0	126.76	188
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.8	0.19	2.61	0.15	6.62	147

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	491.7	737.2	193.5	452.7	108.8	1984	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2069	3097.5	813.5	1902.3	457.3	8339.9	100
Białko [g]	10%	100	24.5	36.7	3.6	19.1	14.8	98.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	11.9	22.9	6.3	12.5	4	57.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3	0.7	1.7	2.7	12.8	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	11.1	0	4.7	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.7	0	6	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	23.1	0	0	0	25.5	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.37	102.87	31.5	71.88	3.24	286.87	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.12	15.89	4.05	2.33	2.7	30.11	65
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.83	14.01	1.89	12.22	0	39.95	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.79
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.67
Sód [mg]	10%	2000	2320.95	310	127.8	999.8	378	4136.56	207
Potas [mg]	10%	4700	506.45	993.16	0	494.42	0	1994.03	43
Wapń [mg]	10%	900	399.26	137.73	0	56.04	0	593.05	65
Fosfor [mg]	10%	580	318.42	400.4	0	268.71	0	987.54	170
Magnez [mg]	10%	304.5	101.65	147.07	0	107.01	0	355.75	116
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.02	4.36	0	3.75	0	12.15	190
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	54.7	0	10.25	0	76.81	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.9	5.61	0	3.51	0	12.04	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.75	0	0.31	0	1.42	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.22	0.31	0	0.11	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.74	7.07	0	5.5	0	18.32	159
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	32.82	0	6.15	0	46.08	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.44	0.86	0.35	2.77	1.05	10.34	230

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	469.9	577	343.4	534.9	95.3	2020.7	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1978.9	2425.6	1446	2243.7	400	8494.3	101
Białko [g]	10%	100	25	33.3	13.7	22.8	5.9	100.8	101
Tłuszcz [g]	10%	66	10.5	19	8.9	19.8	4	62.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3	3	3.5	5.3	2.4	17.5	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.7	1.4	2.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.7	1.6	5.6	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.82	71.3	54.42	71.32	8.77	279.65	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.23	14.25	16.19	2.6	8.77	47.05	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.31	4.8	9.97	0	31.35	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	2000	1194.49	433.98	119.77	1267.47	97.2	3112.92	156
Potas [mg]	10%	4700	452.55	762.77	277.02	476.86	0	1969.21	42
Wapń [mg]	10%	900	64.81	107.86	224.64	47.26	162	606.58	67
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	156.1	238.68	260.11	0	937.51	162
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	54.68	71.27	90.55	0	310.5	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.64	2.26	3.58	0	11.9	185
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	27.72	4.14	13.08	0	90.69	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.35	0	2.82	29
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.23	0.96	3.22	0	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.17	0.23	0.31	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.22	0.09	0.1	0	0.59	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	3.5	0.53	5.51	0	15.26	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	16.63	2.48	7.84	0	54.41	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	1.2	0.33	3.52	0.27	7.78	172

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	486.7	867.1	189.9	452.6	51	2047.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2045.3	3633.3	799	1905.9	215.1	8598.9	102
Białko [g]	10%	100	20.9	39.5	3.9	23.7	2.1	90.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	14.3	38.1	5.8	9.7	1.3	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.7	9.9	0.8	2.4	0.2	17.1	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	18	0	1.9	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.1	0	4.4	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	93.1	0	0	0	327.5	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	73.78	95.76	31.5	72.93	7.55	281.54	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.04	23.13	3.15	4.69	7.29	43.31	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	8.84	2.16	11.03	0	32.54	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.27
Sód [mg]	10%	2000	741.25	339.65	135	1479.33	756	3451.23	173
Potas [mg]	10%	4700	597.65	1156.28	0	727.93	0	2481.87	53
Wapń [mg]	10%	900	102.75	110.41	0	85.01	0	298.18	32
Fosfor [mg]	10%	580	416.84	353.46	0	287.86	0	1058.17	183
Magnez [mg]	10%	304.5	102.29	78.04	0	115.05	0	295.38	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	5	3.77	0	3.77	0	12.55	196
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	28.84	0	19.55	0	98.65	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.43	0	1.01	0	4.58	45
witamina E [mg]	30%	9	3.88	4.23	0	2.78	0	10.9	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.75	0	0.33	0	1.44	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.45	0	0.17	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	9.54	0	5.72	0	21.29	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	17.3	0	11.73	0	59.19	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	0.94	0.37	4.1	2.1	8.62	192

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2000.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8406.1	100
Białko [g]	10%	100	100.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	62.8	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	160.3	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	274.46	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	38.48	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.25	107
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3284.37	164
Potas [mg]	10%	4700	2099.45	45
Wapń [mg]	10%	900	475.32	53
Fosfor [mg]	10%	580	1045.58	180
Magnez [mg]	10%	304.5	319.96	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.79	184
Witamina A [µg]	25%	565	97.28	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.44	34
witamina E [mg]	30%	9	11.33	126
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.99	165
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.98	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.21	182