

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

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Pierogi ruskie gotowane 200.00g [składniki: mąka pszenna , ziemniaki 34%, woda, ser twarogowy 6,1%, cebula 4,2%, sól, gluten pszenny , olej rzepakowy, błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej,	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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.)] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	kurkuma, przyprawy] 4. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. P#w 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.)]	
--	--	--	---	--

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki:	1. # SMOOTHIE Pomarańcza, banan, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 9. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. Pulpet ala gałąbek - pieczony 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 58%, Kapusta biała 16%, Woda wodociągowa 12%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Ryż biały 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Pasta jajeczna z jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. k#o Gulasz z szynki z włoszczyzną i fasolką szparagową 300.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Passata S 29%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, k# śmietana 12% krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 130.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos chrzanowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		MIELONY 0%	
--	---	--	------------	--

Dzień: 5 - Piątek, 2025-11-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. Miód pszczeli 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g 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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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.)] 9. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z	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 + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubiczka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

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

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 20.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-11-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p# Dżem brzoskwiniowy 30.00g [składniki: Brzoskwinie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat] 9. 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,	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. #Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet 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]

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: 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 9. p#w Polędwica sopocka ARO*bg	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 250.00g składniki: # Passata pomidorowa M 32% [składniki: pomidory, sól], Woda wodociągowa 30%, Kurczak tuszka 12%, p# włośczzyczna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłko, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli] 2. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłko, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli] 3. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłko, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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.]	0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]			
Dzień: 10 - Środa, 2025-11-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,], Olej rzepakowy	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), seler a naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.] 	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: # Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko , śmietanka , kultury bakterii mlekowych]

8. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 9. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	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]		naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
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. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanina kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kielbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi	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 jabłkowy, puree z jagody 29 %, 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: mieszanina herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszen bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

8. #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] 9. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (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%		zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	
--	--	--	---	--

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2025-11-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%		mieszanek herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina]	
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%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek	1. #Placek łaciaty (z serem) 70.00g składniki: p# Ser twarogowy półtłusty 27%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	[składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 14%, Jaja gotowane iż 11%, Cukier 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Masło ekstra (mleko) 5%, Powidła śliwkowe 3%, # Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu M 1% [składniki: kakao o obniżonej zawartości tłuszczu, regulator kwasowości: węglany potasu.], # Budyń śmietankowy 1% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 0%	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]
--	--	--	--	--

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. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 8. 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,	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) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Złocisty/polegiewica 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]

substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]			substancje zagęszczające: karagen, konjak, 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. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 8. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 9. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy] 1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 9. p# Dżem wiśniowy 30.00g [składniki: Wiśnie (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włośzczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włośzczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. Pasztet 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% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 7. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 8. 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,	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 400.00g 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	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna z brokołem 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%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

substancja konserwująca E250.] 9. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%			
Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-05				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 8. 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,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Ryba w panierce zapiekana w piecu 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 62% [składniki: ryba], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, Jaja kurze całe (jaja) 12%, # bułka tarta 11% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Cytryna 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej	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 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. #ryż pomidorowy 230.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory]			
Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-06				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory:	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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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.] 9. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	[składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		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.)	
Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-07				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 5. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 6. 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).] 7. Warzywa: pomidor, papryka 80.00g składniki: Papryka	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. Ciasto murzynek z piernikową nutą 70.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 23%, Jaja kurze całe (jaja) 22%, Cukier 18%, Masło ekstra (mleko) 18%, Woda mineralna gazowana S 11%, Kakao naturalne o obniżonej zaw. tłuszczu DECO MORRENO 4%, Przyprawa do piernika PRYMAT 1% [składniki: cukier, cynamon, goździk, kakao o zmniejszonej zawartości tłuszczu, nasiona kolendry, ziele angielskie, gałka muszkatołowa.], Skrobia ziemniaczana 1%, Cukier z prawdziwą wanilią Kotanyi 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory:	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

czerwona 50%, Pomidor 50% 8. RW Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 95%, Masło ekstra (mleko) 3%, Szczypiorek 2%	8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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%	
--	---	--	---	--

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	768.8	501.5	82.9	527.7	149.8	2030.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3236.6	2117.6	350.6	2211.5	625	8541.5	100
Białko [g]	10%	100	38.7	21.8	0.8	16.6	10.8	88.9	90
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	7.6	0.2	20.8	9.4	58.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.7	2.5	0	3.9	6.4	20.7	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	1.1	0	6.8	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	0.9	0.1	6.5	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.76	90.39	20.73	73.66	5.4	301.96	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.2	15.03	14.25	4.51	5.4	54.41	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	8.38	3.02	10.53	0	31.82	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.66
Sód [mg]	10%	2000	2765.62	816.47	2.88	1213.35	54	4852.33	243
Potas [mg]	10%	4700	732.36	1000.06	169.92	321.31	0	2223.65	48
Wapń [mg]	10%	900	603.64	91.13	17.28	67.25	0	779.31	86
Fosfor [mg]	10%	580	491.81	199.82	21.6	171.18	0	884.42	153
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	62.12	11.52	73.95	0	263.59	86
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.7	2.58	0.43	2.89	0	9.63	150
Witamina A [µg]	25%	565	12.52	80.22	6.36	9.71	0	108.81	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.14	1.31	0.44	3.82	0	8.72	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.23	0.02	0.19	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.25	0.05	0.09	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3	3.97	0.12	2.96	0	10.06	88
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	48.13	3.81	5.82	0	65.29	97
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.68	2.26	0	3.37	0.15	12.13	269

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	796.4	575.9	115.4	374.9	95.3	1958	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3345.4	2415.6	487.3	1579.8	400	8228.3	99
Białko [g]	10%	100	31	29.2	1.1	21.1	5.9	88.4	88
Tłuszcz [g]	10%	66	28.3	21.7	1.1	8	4	63.2	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	3.6	0	2.1	2.4	19	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	10.3	0	2	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	5.6	0	3.8	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	81.4	0	3.6	0	96.4	32
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	108.2	70.74	27	58.25	8.77	272.96	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	22.84	17.46	22.5	4.41	8.77	75.99	161
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.8	9.91	3.6	7.33	0	28.64	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.45
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.09
Sód [mg]	10%	2000	1639.27	683.69	0	684.87	97.2	3105.04	155
Potas [mg]	10%	4700	629.22	2006.28	0	396.5	0	3032	64
Wapń [mg]	10%	900	304.39	163.2	0	82.89	162	712.5	79
Fosfor [mg]	10%	580	374.45	455.99	0	184.14	0	1014.58	176
Magnez [mg]	10%	304.5	75.67	141.02	0	52.84	0	269.54	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	3.57	0	2.42	0	8.34	131
Witamina A [µg]	25%	565	47.47	84.92	0	23.73	0	156.13	27
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.54	0	1.03	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	3.05	5.33	0	2.43	0	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.36	0	0.17	0	0.79	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.42	0	0.17	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	9.07	0	2.93	0	15.06	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.48	47.94	0	14.24	0	90.67	134
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.55	1.89	0	1.9	0.27	7.76	172

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	709.3	701.2	89.2	419.4	108.8	2028	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2987.9	2938.1	376.7	1766.8	457.3	8527	100
Białko [g]	10%	100	29.5	29.9	0.7	19.9	14.8	94.9	96
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	30.7	0.7	9.7	4	62.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.6	8.5	0	3.6	2.7	20.7	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	14.8	0	1.7	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	4.5	0.1	3.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	243.8	68.5	0	0	0	312.3	104
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.93	79.68	21.78	66.48	3.24	286.12	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.7	16.1	17.46	2.26	2.7	55.23	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.73	7.25	3.6	7.04	0	28.63	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.33
Sód [mg]	10%	2000	889.3	327.84	3.6	1286.55	378	2885.29	143
Potas [mg]	10%	4700	821.66	1125.41	241.2	219.46	0	2407.75	51
Wapń [mg]	10%	900	329.19	155.81	7.2	32.86	0	525.08	59
Fosfor [mg]	10%	580	564.48	325.37	16.2	131.95	0	1038.01	179
Magnez [mg]	10%	304.5	118.17	70.9	5.4	59.23	0	253.71	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.22	3.26	0.54	1.93	0	9.96	155
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	25.02	13.8	5.1	0	95.74	16
Witamina D [μg]	10%	10	2.21	0.95	0	1.01	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	9	3.85	3.17	0.68	2.02	0	9.73	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.42	0.67	0.05	0.15	0	1.31	131
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.8	0.46	0.04	0.07	0	1.39	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.81	7.51	0.28	2.51	0	15.13	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	15.01	8.27	3.06	0	57.44	85
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.47	0.91	0.01	3.57	1.05	7.21	159

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	752.5	796.9	112	392.3	95.3	2149.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3167.5	3337.1	473.8	1651.4	400	9029.9	109
Białko [g]	10%	100	35.2	33.2	1.3	12.4	5.9	88.1	87
Tłuszcz [g]	10%	66	20.8	36.2	1.3	9.3	4	71.8	109
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.2	10.6	0	1.8	2.4	23.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	12.9	0	2.3	0	19.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.3	6.1	0	3.9	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	37.4	0	49.4	0	97.2	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.74	89.22	24.3	68.94	8.77	301.99	128
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.51	15.39	21.6	4.24	8.77	64.52	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.62	9.56	1.35	8.55	0	29.09	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.16
Sód [mg]	10%	2000	2673.1	336.23	32.4	896.54	97.2	4035.48	203
Potas [mg]	10%	4700	675.84	1439.11	0	599.57	0	2714.53	58
Wapń [mg]	10%	900	605.8	120.81	0	48.8	162	937.41	103
Fosfor [mg]	10%	580	492.53	245.02	0	205.24	0	942.8	162
Magnez [mg]	10%	304.5	115.99	89.67	0	82.32	0	287.99	94
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.6	2.85	0	2.74	0	9.19	144
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	57.3	0	16.25	0	81.58	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.35	0	1.25	0	2.7	28
witamina E [mg]	30%	9	2.84	5.04	0	2.43	0	10.31	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.38	0.35	0	0.22	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.26	0	0.17	0	0.92	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.73	4.71	0	3.69	0	11.14	97
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	34.38	0	9.75	0	48.95	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.42	0.93	0.09	2.49	0.27	10.08	225

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	689	756.2	193.5	395.1	108.8	2142.6	107
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2908.8	3163.5	813.5	1662.7	457.3	9006.1	107
Białko [g]	10%	100	29.2	33.7	3.6	13.3	14.8	94.9	95
Tłuszcz [g]	10%	66	12.3	35.7	6.3	10.3	4	68.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	12.8	0.7	1.6	2.7	22.7	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	13.4	0	3.8	0	21.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.8	0	4.9	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	18.9	93.2	0	0	0	112.1	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.43	80.56	31.5	65.58	3.24	300.32	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.1	19.04	4.05	4.45	2.7	47.35	100
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.3	11.43	1.89	6.95	0	28.58	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.89
Sód [mg]	10%	2000	814.92	280.05	127.8	521.12	378	2121.9	106
Potas [mg]	10%	4700	686.82	874.27	0	379.61	0	1940.7	42
Wapń [mg]	10%	900	356.82	108.02	0	33.4	0	498.25	56
Fosfor [mg]	10%	580	475.16	168.14	0	138.14	0	781.46	135
Magnez [mg]	10%	304.5	79.76	51.53	0	51.27	0	182.57	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.88	2.63	0	1.97	0	7.5	117
Witamina A [µg]	25%	565	12.21	44.7	0	11.79	0	68.71	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.13	0.69	0	1.01	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	2.34	4.88	0	3.19	0	10.42	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.18	0	0.17	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.66	0.25	0	0.08	0	1	101
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.72	3.28	0	3.08	0	9.09	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.33	11.9	0	7.07	0	26.31	39
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.77	0.35	1.44	1.05	5.3	118

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	722.3	630.9	105	404.5	167.2	2030.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3040.8	2664.7	445.2	1698.2	704	8553.1	101
Białko [g]	10%	100	31.7	34	1	16.1	7.4	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	66	18.9	10.7	0.3	13.6	5.3	49	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	1.8	0.1	1.8	3.4	13.8	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4.1	0	1.7	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	2.5	0	3.9	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.71	103.05	25.38	58.12	22.38	320.65	136
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.61	7.64	20.73	3.58	21.6	70.17	149
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11	7.06	1.83	7.87	0	27.78	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.43
Sód [mg]	10%	2000	1269.46	212.11	1.08	550.41	48.6	2081.67	104
Potas [mg]	10%	4700	586.2	1035.12	426.6	499.32	0	2547.25	54
Wapń [mg]	10%	900	282.97	80.83	6.48	56.09	0	426.38	47
Fosfor [mg]	10%	580	339.53	413.8	21.6	208.03	0	982.97	170
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	76.8	35.64	63.24	0	246.31	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.34	2.74	0.43	2.44	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	83.27	8.1	31.73	0	171.93	31
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	3.1	2.78	0.22	2.4	0	8.52	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.2	0.03	0.19	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.3	0.1	0.13	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.91	11.75	0.51	5.45	0	20.62	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	4.85	19.04	0	103.16	152
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.58	0	1.52	0.13	5.2	117

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	750.4	682.1	152.7	412.3	51	2048.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3159.7	2860.1	642.3	1734.9	215.1	8612.3	104
Białko [g]	10%	100	31.7	34.9	2.8	24.9	2.1	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	20.3	28.8	5.3	11.3	1.3	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5.3	3.2	4.2	0.2	20.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	11.9	1.5	1.7	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	6.2	0.1	3.8	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	68.1	39.4	0	0	432.8	144
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.08	73.66	23.57	55.96	7.55	274.84	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.77	9.51	9.09	1.93	7.29	42.61	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.29	5.88	0.61	6.77	0	21.57	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.25
Sód [mg]	10%	2000	907.11	213.43	37.32	2811.87	756	4725.73	237
Potas [mg]	10%	4700	754.84	1147.22	15.34	256.18	0	2173.6	45
Wapń [mg]	10%	900	327.49	70.79	13.69	337.33	0	749.32	83
Fosfor [mg]	10%	580	560.59	244.96	21.55	131.23	0	958.34	166
Magnez [mg]	10%	304.5	84.98	66.34	1.55	58.51	0	211.4	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.5	2.58	0.18	1.96	0	9.24	144
Witamina A [μg]	25%	565	207.39	52.63	0.06	7.38	0	267.47	47
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.83	0.15	1.01	0	4.56	46
witamina E [mg]	30%	9	3.28	4.25	0.14	1.9	0	9.59	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.14	0	0.67	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.26	0.03	0.05	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.04	5.81	0	2.53	0	11.39	99
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.86	18.85	0.03	4.42	0	31.18	47
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.59	0.1	7.81	2.1	11.81	262

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	760	679.7	67.3	438.3	95.3	2040.8	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3202.7	2838	284.8	1840.1	400	8565.8	102
Białko [g]	10%	100	27.3	27.6	0.7	15.4	5.9	77	77
Tłuszcz [g]	10%	66	18.7	36.8	0.2	15.3	4	75.2	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	5.5	0	2.1	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	19	0	5.2	0	27.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	8.9	0.1	5.6	0	19.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	316.1	0	0.2	0	326.7	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	124.72	64.01	16.84	63.08	8.77	277.44	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25	11.17	11.58	3.85	8.77	60.39	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.21	9.34	2.45	7.02	0	27.04	89
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	14.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	1233.1	331.45	2.34	815.55	97.2	2479.65	125
Potas [mg]	10%	4700	622.92	1477.49	138.06	333.58	0	2572.07	54
Wapń [mg]	10%	900	283.33	197.84	14.04	42.94	162	700.16	78
Fosfor [mg]	10%	580	388.85	416.76	17.55	157.87	0	981.04	169
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	97.82	9.36	46.99	0	229.13	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.44	5.22	0.35	2.02	0	10.05	157
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	44.99	5.16	13.08	0	110.56	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	1.79	0	1.01	0	3.9	39
witamina E [mg]	30%	9	3.12	6.14	0.36	3.49	0	13.12	146
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.33	0.01	0.16	0	0.77	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.74	0.04	0.11	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.18	5.09	0.09	2.82	0	11.2	98
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	26.99	3.1	7.84	0	66.33	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.92	0	2.26	0.27	6.19	137

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	741.3	682.2	53.5	410.1	108.8	1996.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3123.9	2857.7	225.9	1723.4	457.3	8388.5	100
Białko [g]	10%	100	39.1	37.7	0.9	18	14.8	110.6	111
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	28.1	0.4	13.2	4	63.3	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.9	0	2.1	2.7	15.7	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4	13	0	5.2	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	7.5	0	5.6	0	18.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	109.3	0	0.8	0	120.5	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.24	76.02	12.6	57.82	3.24	261.93	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.5	20.62	8.1	4.42	2.7	52.35	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.08	13.27	2.25	6.44	0	32.06	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.69
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.88
Sód [mg]	10%	2000	2837.26	500.29	0	795	378	4510.56	226
Potas [mg]	10%	4700	775.92	1497.64	0	284.34	0	2557.91	55
Wapń [mg]	10%	900	599.68	81.8	0	99.25	0	780.74	87
Fosfor [mg]	10%	580	495.41	201.18	0	231.61	0	928.21	160
Magnez [mg]	10%	304.5	116.71	69.46	0	64.16	0	250.34	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.67	2.18	0	2.05	0	7.91	123
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	25.94	0	5.86	0	83.63	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.02	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	3.83	4.76	0	3.31	0	11.91	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.22	0	0.16	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.21	0	0.27	0	0.98	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.47	4.62	0	2.68	0	10.79	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	15.56	0	3.51	0	50.17	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.88	1.38	0	2.2	1.05	11.27	251

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	803.6	562.8	80.4	418.5	149.8	2015.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3376	2367.7	341.2	1761	625	8471.2	100
Białko [g]	10%	100	31.3	37.3	1.8	14.5	10.8	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	15.4	0	11.3	9.4	64.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	5	0	2.5	6.4	24.9	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	3.1	0	3.8	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.1	0	4.4	0	10.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	14.4	0	105.7	0	130.9	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.76	73.72	18.9	68.02	5.4	275.82	116
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	19.34	7.48	18.9	4.83	5.4	55.97	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	10.26	1.35	7.02	0	26.39	88
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.63
Sód [mg]	10%	2000	1553.95	1635.43	518.4	914.51	54	4676.3	235
Potas [mg]	10%	4700	552.09	674.63	0	318.8	0	1545.53	33
Wapń [mg]	10%	900	294.49	153.91	0	57.07	0	505.48	56
Fosfor [mg]	10%	580	378.86	399.99	0	193.83	0	972.69	167
Magnez [mg]	10%	304.5	70.63	121.24	0	62.85	0	254.72	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.31	2.82	0	2.57	0	8.71	136
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	6.97	0	8.48	0	23.56	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	2.01	0	1.52	0	4.62	46
witamina E [mg]	30%	9	2.34	0.97	0	2.7	0	6.02	67
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.26	0	0.17	0	0.8	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.6	0	0.21	0	1.36	136
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.51	6.52	0	2.8	0	12.84	112
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	4.18	0	5.09	0	14.14	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.31	4.54	1.44	2.54	0.15	11.69	260

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	754.8	715.8	206.7	432.5	95.3	2205.2	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	2998.6	868.9	1816.3	400	9264.3	111
Białko [g]	10%	100	25.3	38.4	1.8	20.9	5.9	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	17.6	31.8	6.9	15	4	75.4	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	6.4	0.8	5.6	2.4	21.6	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.2	9.9	0	1.7	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	5	0	3.8	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	195	0	0	0	205.3	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	129.43	72.87	35.14	56.48	8.77	302.71	129
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.06	15.19	3.31	2.61	8.77	54.96	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.47	7.9	1.88	6.3	0	27.56	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.57
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.14
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.28
Sód [mg]	10%	2000	1077.31	678.82	140.58	2396.07	97.2	4389.98	220
Potas [mg]	10%	4700	766.38	1755.42	0	282.1	0	2803.91	59
Wapń [mg]	10%	900	311.05	149.17	0	329.05	162	951.28	107
Fosfor [mg]	10%	580	432.5	487.76	0	130.51	0	1050.78	182
Magnez [mg]	10%	304.5	113.65	111.31	0	46.27	0	271.23	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.47	3.25	0	1.78	0	8.51	133
Witamina A [µg]	25%	565	12.48	69.47	0	9.3	0	91.25	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.68	0	1.01	0	2.78	28
witamina E [mg]	30%	9	2.51	4.91	0	2.28	0	9.72	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.35	0	0.16	0	0.92	93
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.53	0	0.06	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.25	14.2	0	2.77	0	21.23	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	41.68	0	5.57	0	54.75	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.99	1.88	0.39	6.65	0.27	10.97	244

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	687.4	658.9	89.2	407.9	108.8	1952.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2895.3	2773.4	376.7	1717.4	457.3	8220.3	96
Białko [g]	10%	100	34.3	39.4	0.7	25.4	14.8	114.7	114
Tłuszcz [g]	10%	66	17.7	15.6	0.7	10	4	48.3	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.1	4	0	3.7	2.7	18.7	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.8	0	1.7	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.1	0.1	3.8	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	68.1	0	0	0	206.2	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	101.62	97.68	21.78	57.59	3.24	281.92	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.62	15.74	17.46	3	2.7	55.53	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.12	15.33	3.6	7.41	0	34.47	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.13
Sód [mg]	10%	2000	931.51	293.92	3.6	2137.75	378	3744.78	188
Potas [mg]	10%	4700	680.61	1093.03	241.2	330.34	0	2345.18	49
Wapń [mg]	10%	900	324.73	140.45	7.2	348.47	0	820.86	92
Fosfor [mg]	10%	580	447.08	251.86	16.2	139.42	0	854.57	147
Magnez [mg]	10%	304.5	80.53	84.87	5.4	51.3	0	222.11	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.33	4.06	0.54	2.21	0	10.14	158
Witamina A [μg]	25%	565	48.97	116.47	13.8	15.3	0	194.54	35
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.64	0	1.01	0	3.36	33
witamina E [mg]	30%	9	3.3	3.09	0.68	2.14	0	9.23	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.31	0.05	0.16	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.4	0.04	0.07	0	1.2	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	4.07	0.28	2.71	0	10.16	89
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	53.97	8.27	9.18	0	100.81	150
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.58	0.81	0.01	5.93	1.05	9.36	208

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	700.3	667.7	82.9	451.8	95.3	1998.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2952.7	2803.6	351.2	1889.8	400	8397.5	100
Białko [g]	10%	100	36.4	27.1	0.9	15.1	5.9	85.6	85
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	22.8	0	22.3	4	64	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	4.2	0	7.3	2.4	20.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.3	0	1.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	5.4	0	3.6	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	110.71	94.01	21.06	50.43	8.77	284.99	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.88	19.6	17.82	3.26	8.77	65.34	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.47	2.59	5.62	0	30.41	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.47
Sód [mg]	10%	2000	2801.26	188.93	0	1343.07	97.2	4430.47	221
Potas [mg]	10%	4700	595.92	1687	0	217.48	0	2500.41	54
Wapń [mg]	10%	900	584.2	142.83	0	30.7	162	919.74	102
Fosfor [mg]	10%	580	335.93	351.74	0	98.47	0	786.14	136
Magnez [mg]	10%	304.5	69.55	123.73	0	47.35	0	240.64	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.3	3.98	0	1.57	0	7.85	123
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	77.52	0	7.38	0	97.42	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.84	0	1.01	0	2.95	29
witamina E [mg]	30%	9	2.63	4.37	0	1.78	0	8.79	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.43	0	0.1	0	0.78	79
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.44	0	0.04	0	0.91	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.71	7.74	0	1.85	0	12.31	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	46.51	0	4.42	0	58.45	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.78	0.52	0	3.73	0.27	11.07	246

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	765.8	725.1	179.2	393	51	2114.2	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.2	3041.5	749.3	1652.5	215.1	8879.9	106
Białko [g]	10%	100	33.5	44.5	5.5	15.9	2.1	101.8	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	26.9	9.6	11.1	1.3	71.9	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	5.2	3	2	0.2	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	8.3	11.4	4.2	3.8	0	27.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	6.4	1.6	5	0	19.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	85.3	31.1	0.3	0	442.1	146
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.52	82.51	17.69	60.77	7.55	280.06	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.85	16.45	8.82	5.52	7.29	53.94	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.87	13.06	0.39	7.41	0	30.75	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.56
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.8
Sód [mg]	10%	2000	903.87	510.45	21.45	772.17	756	2963.95	149
Potas [mg]	10%	4700	838.36	1832	45.65	398.38	0	3114.41	66
Wapń [mg]	10%	900	341.53	138.68	30.26	70.54	0	581.03	64
Fosfor [mg]	10%	580	672.19	515.25	59.19	178.12	0	1424.77	246
Magnez [mg]	10%	304.5	127.46	131.18	3.59	50.47	0	312.72	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.47	4.31	0.2	2.34	0	12.34	193
Witamina A [μg]	25%	565	242.19	40.79	0.11	14.1	0	297.21	52
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	0.67	0.13	1.06	0	4.44	45
witamina E [mg]	30%	9	4.09	4.94	1.17	3.06	0	13.28	147
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.43	0.39	0.01	0.17	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.45	0.11	0.15	0	1.66	168
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.25	17.04	0.05	2.88	0	23.23	201
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.74	24.47	0.06	8.46	0	61.75	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	1.41	0.05	2.14	2.1	7.4	164

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	790.9	865.7	22.3	402.3	95.3	2176.7	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3329.7	3630.8	94.4	1693.5	400	9148.7	109
Białko [g]	10%	100	35.8	37.6	0.2	15.6	5.9	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	22.1	37.1	0	10.5	4	73.9	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.1	8.3	0	1.9	2.4	21.9	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	15.7	0	3.6	0	22.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.9	0	4.7	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	116.3	0	9.3	0	136	45
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.32	97.48	5.54	64.36	8.77	292.49	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.02	23.66	4.55	2.64	8.77	55.67	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.46	4.48	0.94	6.46	0	20.36	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.8
Sód [mg]	10%	2000	2855.62	241.98	0.49	1121.32	97.2	4316.63	216
Potas [mg]	10%	4700	679.44	472.43	93.55	278.24	0	1523.68	32
Wapń [mg]	10%	900	583.84	196.07	14.85	40.61	162	997.39	112
Fosfor [mg]	10%	580	388.13	366.38	8.91	167.28	0	930.71	161
Magnez [mg]	10%	304.5	74.95	36.44	8.41	64.89	0	184.7	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.72	0.14	2.12	0	6.55	102
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	17.91	12.7	6.37	0	88.82	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.63	0	3.79	0	5.53	55
witamina E [mg]	30%	9	3.42	5.09	0.07	2.57	0	11.16	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.21	0.04	0.15	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.71	0.01	0.1	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.46	1.94	0.09	2.98	0	8.48	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	10.75	7.62	3.82	0	53.29	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.93	0.67	0	3.11	0.27	10.79	239

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	655.3	712.3	124.4	523.7	108.8	2124.7	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2763.3	2985.7	525.3	2192.3	457.3	8924.1	106
Białko [g]	10%	100	30	30.9	1.3	18.9	14.8	96.2	96
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	30.3	1.1	24.4	4	74.4	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.2	0	8.4	2.7	21.4	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.6	12.6	0	1.7	0	18.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.6	0	3.8	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	44	0	0	0	181.7	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	104.97	82.61	29.25	60.15	3.24	280.22	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.01	15.01	24.75	6.53	2.7	64.01	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.75	7.51	4.05	6.3	0	25.62	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.79
Sód [mg]	10%	2000	1095.94	400.13	27	1526.85	378	3427.93	171
Potas [mg]	10%	4700	600.24	1131.62	0	272.74	0	2004.61	43
Wapń [mg]	10%	900	311.59	103.89	0	27.46	0	442.95	50
Fosfor [mg]	10%	580	452.21	194.46	0	131.95	0	778.63	135
Magnez [mg]	10%	304.5	75.13	73.86	0	58.87	0	207.86	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.12	2.41	0	1.85	0	8.4	131
Witamina A [μg]	25%	565	8.1	59.9	0	8.1	0	76.1	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.35	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.64	0	2.24	0	9.4	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.37	0.19	0	0.15	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.23	0	0.06	0	1.02	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	3.65	0	2.78	0	9.97	87
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.85	23.21	0	4.85	0	32.93	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.04	1.11	0.07	4.24	1.05	8.56	191

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	705.5	610.4	67.3	429.1	95.3	1907.7	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2977.4	2567.9	284.8	1803.8	400	8034	95
Białko [g]	10%	100	31.9	34.1	0.7	16.8	5.9	89.6	90
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	18.9	0.2	13.1	4	49	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	4.6	0	2.6	2.4	13.7	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	3.8	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.4	3	0.1	4.8	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	22.6	0	54.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.15	78.62	16.84	64.35	8.77	289.74	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	25.46	10.8	11.58	3.73	8.77	60.36	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.34	5.45	2.45	7.22	0	25.48	84
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.33
Sód [mg]	10%	2000	805.15	235.07	2.34	747.2	97.2	1886.97	94
Potas [mg]	10%	4700	759	646.65	138.06	362.43	0	1906.15	41
Wapń [mg]	10%	900	351.37	43.5	14.04	37.97	162	608.89	68
Fosfor [mg]	10%	580	599.09	119.8	17.55	156.27	0	892.73	154
Magnez [mg]	10%	304.5	119.68	37.09	9.36	51.44	0	217.57	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.9	1.6	0.35	2.07	0	7.93	123
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	40.38	5.16	26.64	0	83.99	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.11	0	2.63	26
witamina E [mg]	30%	9	2.8	2.41	0.36	3.13	0	8.71	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.11	0.01	0.17	0	0.7	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.14	0.04	0.11	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.84	3.18	0.09	2.99	0	9.12	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	24.23	3.1	7.41	0	41.83	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.23	0.65	0	2.07	0.27	4.71	105

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	814.3	614.2	56.2	375.4	149.8	2010	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3426.2	2580.7	237.9	1577.5	625	8447.5	101
Białko [g]	10%	100	37.4	37.6	0.1	13.9	10.8	99.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	23.4	18.2	0.1	11.2	9.4	62.5	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.4	3.2	0	2.4	6.4	22.6	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	8.2	0	3.8	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	4.7	0	4.5	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	93	0	105.7	0	210	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.95	81.53	14.48	58.44	5.4	278.82	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.97	22.37	12.42	3.9	5.4	61.07	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.12	13.51	1.55	7.76	0	33.95	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.91
Sód [mg]	10%	2000	1334.49	372	6.21	563.8	54	2330.5	117
Potas [mg]	10%	4700	715.81	2204.37	95.22	455.95	0	3471.36	74
Wapń [mg]	10%	900	318.32	181.95	3.1	81.19	0	584.58	64
Fosfor [mg]	10%	580	456.86	510.57	11.38	216.41	0	1195.24	206
Magnez [mg]	10%	304.5	116.45	135.74	6.21	58.51	0	316.92	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.87	4.58	0.31	2.94	0	10.72	168
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	181.21	3.45	34.9	0	268.55	48
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.55	0	1.52	0	3.17	32
witamina E [mg]	30%	9	3.32	4.48	0.4	2.79	0	11.01	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.41	0.47	0	0.19	0	1.09	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.61	0.02	0.25	0	1.4	140
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.69	14.06	0.58	2.76	0	22.1	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	96.94	2.06	20.94	0	149.34	222
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	1.03	0.01	1.56	0.15	5.82	129

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	664.8	645.1	193.5	389.8	108.8	2002.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2802.7	2707.3	813.5	1637.5	457.3	8418.5	99
Białko [g]	10%	100	32.7	32.2	3.6	16.2	14.8	99.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	24.1	6.3	11.5	4	60.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	3.1	0.7	1.6	2.7	14.7	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.3	11.9	0	4.5	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.5	6.7	0	5.3	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	12.7	68.8	0	0	0	81.6	27
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	105.58	79.07	31.5	59.82	3.24	279.22	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.41	20.55	4.05	2.93	2.7	47.66	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.37	8.93	1.89	9.27	0	29.48	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.74
Sód [mg]	10%	2000	2474.04	360.4	127.8	881	378	4221.24	211
Potas [mg]	10%	4700	683.12	1083.25	0	339.62	0	2105.99	45
Wapń [mg]	10%	900	638.84	157.73	0	40.2	0	836.78	93
Fosfor [mg]	10%	580	410.26	265.06	0	137.67	0	813	141
Magnez [mg]	10%	304.5	83.34	72.43	0	62.37	0	218.15	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.96	3.72	0	2.17	0	8.85	138
Witamina A [μg]	25%	565	13.57	127.96	0	10.25	0	151.79	27
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	0.63	0	1.01	0	2.74	27
witamina E [mg]	30%	9	2.69	6.91	0	3.02	0	12.63	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.33	0	0.16	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.39	0	0.06	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.08	4.57	0	2.79	0	10.45	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.14	58.42	0	6.15	0	72.72	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.87	1	0.35	2.44	1.05	10.55	234

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	698.2	598.4	89.2	426.4	95.3	1907.8	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2944.5	2510.3	376.7	1790	400	8021.6	95
Białko [g]	10%	100	37.3	32.4	0.7	17	5.9	93.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	15.3	23.1	0.7	15.2	4	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	3.3	0	4.3	2.4	16.8	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.1	11.1	0	1.7	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.3	6.1	0.1	3.8	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	20.9	0	0	0	31.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.8	69.3	21.78	58.79	8.77	265.45	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.4	15.56	17.46	3.08	8.77	61.28	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.97	8.47	3.6	7.02	0	27.07	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.44
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.12
Sód [mg]	10%	2000	2837.53	415.36	3.6	995.67	97.2	4349.37	218
Potas [mg]	10%	4700	595.65	1456.12	241.2	322.06	0	2615.04	56
Wapń [mg]	10%	900	593.2	129.43	7.2	31.42	162	923.26	102
Fosfor [mg]	10%	580	382.46	248.78	16.2	129.07	0	776.52	134
Magnez [mg]	10%	304.5	71.35	91.14	5.4	45.91	0	213.8	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.27	3.36	0.54	2	0	9.18	143
Witamina A [μg]	25%	565	47.4	46.15	13.8	13.08	0	120.43	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.4	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	3.03	4.2	0.68	2.24	0	10.16	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.29	0.05	0.16	0	0.87	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.04	0.06	0	0.97	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.98	5.41	0.28	2.8	0	12.49	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.44	27.69	8.27	7.84	0	72.25	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.88	1.15	0.01	2.76	0.27	10.87	241

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	741.6	851.6	209.6	386.1	51	2240.2	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3120.4	3561.8	876.9	1626.9	215.1	9401.3	112
Białko [g]	10%	100	34	36	3.9	14.6	2.1	90.9	91
Tłuszcz [g]	10%	66	21	41.7	11	7.6	1.3	82.8	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.6	10.1	6.7	1.7	0.2	26.5	121
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.3	20.2	3.1	1.7	0	32.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	7.3	0.3	3.9	0	16.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	325.2	87	78.3	0	0	490.7	163
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	109.5	88.7	23.64	69.24	7.55	298.67	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.95	23.56	11.86	5.12	7.29	64.79	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.97	11.41	0.33	9.24	0	31.97	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.01
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.22
Sód [mg]	10%	2000	906.03	321.55	24.14	1007.73	756	3015.46	150
Potas [mg]	10%	4700	758.44	1824.4	38.72	611.83	0	3233.41	69
Wapń [mg]	10%	900	319.93	125.18	22.93	73.13	0	541.18	61
Fosfor [mg]	10%	580	515.59	433.41	40.14	189.58	0	1178.74	204
Magnez [mg]	10%	304.5	81.02	112.02	5.5	81.57	0	280.12	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.18	4.32	0.48	2.58	0	11.57	181
Witamina A [μg]	25%	565	246.69	45.66	31.81	19.55	0	343.72	61
Witamina D [μg]	10%	10	2.56	1.29	0.32	1.01	0	5.2	52
witamina E [mg]	30%	9	3.88	5.09	0.34	2.41	0	11.73	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.86	0.02	0.21	0	1.4	140
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.88	0.51	0.08	0.13	0	1.62	163
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.23	11.09	0.13	3.69	0	18.15	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.44	27.39	0	11.73	0	70.58	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	0.89	0.06	2.79	2.1	7.53	167

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2051.4	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8622.9	102
Białko [g]	10%	100	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	66	65	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	18.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	181.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	286.11	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	58.27	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	28.51	95
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3550.06	178
Potas [mg]	10%	4700	2444.72	52
Wapń [mg]	10%	900	705.84	79
Fosfor [mg]	10%	580	960.3	166
Magnez [mg]	10%	304.5	244.53	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.07	142
Witamina A [µg]	25%	565	142	25
Witamina D [µg]	10%	10	3.39	34
witamina E [mg]	30%	9	10.24	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	13.57	118
Witamina C [mg]	55%	67.5	62.97	93
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.87	197