

Plan żywieniowy: 8. Dieta ubogoenergetyczna 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 ubogoenergetyczna (8) (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:	1700 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 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	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. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 230.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k# Sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 80.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P# w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%,	1. p# Jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	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# 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).]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe, kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 50.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%	
--	--	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-11-19

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 7. p#w Filet Złocisty/połudwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 4. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połudwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 10.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

[składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	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]			
---	--	--	--	--

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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. 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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze sodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszeny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól,	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 łubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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 brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
---	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-11-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#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.] 6. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
--	---	---	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-11-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja	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# włoszczyzna kostka 8% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 8% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # Kukurydza konserwowa M 8% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p# Jogurt naturalny 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. P# 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.]

konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 10 - Środa, 2025-11-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 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:	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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. k#o Schab rolada pieczona z serem i ogórkiem 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 73%, p# Ser Rycki Edam light 9% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], # Ogórek kwaszony 9% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Kasza gryczana ugotowana z pieczarkami i cebulą 230.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Kasza gryczana 20%, Pieczarka uprawna świeża 20%, Pieczarka uprawna świeża 13% 6. Kapusta kiszona z marchewką 200.00g [składniki: kapusta biała, marchew, sól]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

azotyn sodu.]				
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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 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%, #Kiełbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
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 płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z rybą 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2025-11-29

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. k# Pasta z groszku z koprem 50.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2025-11-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony mieszane zapiekane z szpinakiem i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczycya, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-01				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. #Serek homogenizowany	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 pełnoziarniste 150.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 31%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 29%, Jaja kurze całe (jaja) 26%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Cukier 5% 5. p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	1. Mandarynki 55.00g 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	---	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Jaja gotowane 50.00g 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. P#o Schab pieczony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 100%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 15.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, sól, kurczaka, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. # Makaron pełnoziarnisty ugotowany M 200.00g składniki: Woda wodociągowa 75%, #Makaron pełnoziarnisty 25% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Bolognese wieprzowe z warzywami 250.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 7% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Paszтет z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 2. p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iż 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]
---	--	--	--	---

Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz pieczony 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 69% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 230.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 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, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 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# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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.)]	jogurtowych]
---	---	--	--	---------------------

Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 100.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze sodu pszennego, kwas askorbinowy] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o Pieczeń z szynki mielonej z szpinakiem 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 75%, Szpinak 8%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], p# Bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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%	1700	457.6	477.8	120.2	385.7	95.3	1536.7	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1919.1	2013.8	506.4	1609.8	400	6449.3	91
Białko [g]	10%	106	24.6	27.3	4.4	12.6	5.9	75	71
Tłuszcz [g]	10%	56	18.2	11.9	2.8	20.3	4	57.3	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	2.6	1.2	3.8	2.4	14.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	4.4	0.3	6.8	0	16.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.5	2.5	0.4	6.5	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.3	49.6	0	0	0	54.9	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.69	67.27	20.13	42.16	8.77	190.04	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.38	9.18	8.3	3.38	8.77	40.03	112
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.02	3.92	1.93	8.2	0	20.08	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.48
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.46
Sód [mg]	10%	2000	702.44	162.78	42.88	936.15	97.2	1941.46	97
Potas [mg]	10%	4700	486.65	818.06	107.4	321.31	0	1733.43	36
Wapń [mg]	10%	900	198.11	54.44	81.91	67.25	162	563.72	62
Fosfor [mg]	10%	580	339.32	280.12	68.79	171.18	0	859.42	149
Magnez [mg]	10%	304.5	72.5	60.53	22.08	73.95	0	229.08	75
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.46	2.17	0.69	2.89	0	8.23	129
Witamina A [μg]	25%	565	12.04	14.41	1.98	9.71	0	38.16	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.44	1.63	0.34	3.82	0	9.24	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.14	0.06	0.19	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.4	0.21	0.03	0.09	0	0.74	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.61	5.96	0.15	2.96	0	11.7	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.22	8.65	1.19	5.82	0	22.89	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.95	0.45	0.11	2.6	0.27	4.85	107

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%	1700	480.4	569.4	145.2	246.1	95.3	1536.5	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	2011	2395.8	606.3	1034.5	400	6447.7	90
Białko [g]	10%	106	22.5	33.5	7	13.5	5.9	82.6	79
Tłuszcz [g]	10%	56	22.1	16.4	8.5	7	4	58.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.3	3.2	2.2	1.7	2.4	17	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	7.4	1.6	1.9	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.1	3.4	3.8	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	95.8	0	2.2	0	102.7	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.57	75.53	10.67	34.85	8.77	180.42	101
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.42	15.46	4.9	2.96	8.77	41.54	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	7.38	1.07	5.55	0	19.93	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	41.4
Sód [mg]	10%	2000	973.77	777.26	53.48	421.17	97.2	2322.89	117
Potas [mg]	10%	4700	436.33	1324.73	125.25	368.58	0	2254.92	48
Wapń [mg]	10%	900	145.49	131.61	100.57	63.59	162	603.27	67
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	398.89	151.38	163.49	0	980.9	169
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	108.89	66.48	50.24	0	295.73	98
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	2.98	1.47	2.26	0	8.94	140
Witamina A [μg]	25%	565	46.38	85.95	0	19.74	0	152.07	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.59	0	1.02	0	2.64	26
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.99	2.88	2.36	0	12.14	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0.11	0.16	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.36	0.04	0.13	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	7.67	0.58	2.88	0	13.9	121
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	32.04	0	11.84	0	71.71	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.7	2.15	0.14	1.16	0.27	5.8	128

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%	1700	365.5	538.3	171.7	277.4	108.8	1461.8	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1536.2	2268.1	723	1165.1	457.3	6149.9	86
Białko [g]	10%	106	16.6	31.9	6.8	15.8	14.8	86.1	81
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	14.6	4.4	9.2	4	43.6	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	2.6	1.7	3.6	2.7	14.1	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	6.2	0.7	1.7	0	12.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3.4	0.8	3.8	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	121.4	20.2	0	0	0	141.6	47
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.66	71.4	27.21	34.98	3.24	189.5	107
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.79	11.72	8.09	1.12	2.7	33.45	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.44	3.32	2.4	4.71	0	16.88	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.82
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.09
Sód [mg]	10%	2000	603.32	246.13	59.88	1009.35	378	2296.7	114
Potas [mg]	10%	4700	520.01	545.96	138.51	219.46	0	1423.95	31
Wapń [mg]	10%	900	160.21	52.55	112.32	32.86	0	357.95	40
Fosfor [mg]	10%	580	307.54	111.49	119.34	131.95	0	670.32	116
Magnez [mg]	10%	304.5	71.52	33.9	35.63	59.23	0	200.3	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.69	1.48	1.13	1.93	0	7.24	113
Witamina A [µg]	25%	565	50.88	10.81	2.07	5.1	0	68.86	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.58	0.4	0	1.01	0	3	30
witamina E [mg]	30%	9	3.24	2.42	0.48	2.02	0	8.16	90
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.1	0.11	0.15	0	0.62	62
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.11	0.04	0.07	0	0.65	66
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.56	2.96	0.26	2.51	0	9.31	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	6.49	1.24	3.06	0	41.32	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.67	0.68	0.16	2.8	1.05	5.74	128

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%	1700	373.6	603.6	51	333.7	95.3	1457.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1568.7	2539.8	215.1	1397.8	400	6121.6	87
Białko [g]	10%	106	16.6	21.4	2.1	10.2	5.9	56.5	54
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	17.8	1.3	13.5	4	50.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	7.2	0.2	2.4	2.4	16.6	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	5.4	0	5.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	2.1	0	5.6	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	41.4	0	58.5	0	104.7	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.81	92.41	7.55	46.07	8.77	204.63	115
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.05	14.32	7.29	4.92	8.77	44.37	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	6.43	0	7.06	0	19.21	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.46
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.29
Sód [mg]	10%	2000	592.53	307.95	756	633.86	97.2	2387.55	120
Potas [mg]	10%	4700	392.77	734.71	0	637.84	0	1765.32	38
Wapń [mg]	10%	900	149.45	99.78	0	80.21	162	491.44	55
Fosfor [mg]	10%	580	263.54	160.78	0	215.21	0	639.54	110
Magnez [mg]	10%	304.5	69.38	53.88	0	80.27	0	203.54	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.24	2.1	0	2.78	0	7.14	112
Witamina A [μg]	25%	565	7.08	38.35	0	20.16	0	65.59	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.35	0	1.29	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	9	2.2	2.3	0	3.72	0	8.23	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.23	0	0.22	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.18	0	0.19	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.28	3.42	0	3.8	0	9.51	83
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	23.01	0	12.09	0	39.35	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.64	0.85	2.1	1.76	0.27	5.96	132

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%	1700	389.4	756.2	193.5	293.6	108.8	1741.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1637.1	3163.5	813.5	1232.9	457.3	7304.6	101
Białko [g]	10%	106	23.8	33.7	3.6	10.4	14.8	86.5	81
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	35.7	6.3	10	4	67.8	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.4	12.8	0.7	1.5	2.7	21.3	136
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	13.4	0	3.8	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	5.8	0	4.9	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	132.4	93.2	0	0	0	225.6	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.2	80.56	31.5	43.08	3.24	208.59	117
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.15	19.04	4.05	3.64	2.7	38.59	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.43	11.43	1.89	5.29	0	25.05	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.6
Sód [mg]	10%	2000	384.63	280.05	127.8	323.12	378	1493.61	74
Potas [mg]	10%	4700	524.08	874.27	0	379.61	0	1777.97	38
Wapń [mg]	10%	900	214.79	108.02	0	33.4	0	356.22	40
Fosfor [mg]	10%	580	443.45	168.14	0	138.14	0	749.74	129
Magnez [mg]	10%	304.5	77.57	51.53	0	51.27	0	180.39	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.36	2.63	0	1.97	0	7.98	125
Witamina A [μg]	25%	565	10.86	44.7	0	11.79	0	67.35	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.69	0	1.01	0	3.35	34
witamina E [mg]	30%	9	2.35	4.88	0	3.19	0	10.42	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.18	0	0.17	0	0.61	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.63	0.25	0	0.08	0	0.97	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.41	3.28	0	3.08	0	8.77	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	11.9	0	7.07	0	25.49	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.06	0.77	0.35	0.89	1.05	3.73	83

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%	1700	412.1	654.5	102.6	303.1	77.7	1550.1	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1728.2	2760.8	430.8	1268.4	330.4	6518.9	92
Białko [g]	10%	106	19	34.9	10.8	13.2	12.4	90.4	86
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	11.8	2.8	13.3	0	43.9	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	2.1	1.8	1.7	0	11	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	4.4	0	1.7	0	8.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3	0.1	3.9	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	55.8	0	13	0	73.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.46	108.35	9.99	35.62	7.02	212.45	120
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.38	8.17	6.3	2.77	7.02	33.64	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.59	12.66	3.24	6.21	0	28.71	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.18
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.15
Sód [mg]	10%	2000	798.3	216.04	325.8	352.41	54	1746.56	88
Potas [mg]	10%	4700	384.99	1172.49	253.8	499.32	0	2310.62	49
Wapń [mg]	10%	900	140.95	100.34	32.4	56.09	0	329.79	37
Fosfor [mg]	10%	580	204.06	524.27	28.8	208.03	0	965.17	166
Magnez [mg]	10%	304.5	51.89	160.83	14.4	63.24	0	290.37	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.83	3.23	0.45	2.44	0	7.96	125
Witamina A [μg]	25%	565	47.88	83.27	2.54	31.73	0	165.44	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.19	0	1.01	0	2.22	22
witamina E [mg]	30%	9	2.77	3.05	0.35	2.4	0	8.58	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.16	0.53	0.04	0.19	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.32	0.04	0.13	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.64	14.95	0.38	5.45	0	23.43	203
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	49.96	1.52	19.04	0	99.26	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.21	0.6	0.9	0.97	0.15	4.36	97

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%	1700	414.5	634.5	189.9	278.5	51	1568.6	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1738.8	2670.2	799	1170.3	215.1	6593.6	91
Białko [g]	10%	106	20.8	42.5	3.9	18.4	2.1	87.9	83
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	18.5	5.8	8.8	1.3	50.5	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	5.4	0.8	2.6	0.2	14	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.8	4	0	1.7	0	11.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	2.3	0	3.8	0	10.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	33.7	0	0	0	356	118
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.98	77.38	31.5	33.92	7.55	200.35	112
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.13	12.86	3.15	2.02	7.29	33.46	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.26	6.31	2.16	5.11	0	19.85	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.07
Sód [mg]	10%	2000	439.41	384.3	135	1119.87	756	2834.59	142
Potas [mg]	10%	4700	553.95	593.8	0	256.18	0	1403.95	30
Wapń [mg]	10%	900	187.3	96.35	0	34.66	0	318.32	36
Fosfor [mg]	10%	580	417.38	162.09	0	131.23	0	710.71	123
Magnez [mg]	10%	304.5	77.69	48.42	0	58.51	0	184.64	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.94	1.85	0	1.96	0	7.76	122
Witamina A [µg]	25%	565	12.18	28.34	0	7.38	0	47.91	8
Witamina D [µg]	10%	10	2.52	0.67	0	1.01	0	4.2	42
witamina E [mg]	30%	9	2.9	1.75	0	1.9	0	6.56	73
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.12	0	0.14	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.18	0	0.05	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.13	3.97	0	2.53	0	9.63	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.3	17	0	4.42	0	28.74	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.22	1.06	0.37	3.11	2.1	7.08	157

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%	1700	432	503.8	89.4	336.9	95.3	1457.5	86
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1812.3	2113.2	376.2	1410.4	400	6112.2	86
Białko [g]	10%	106	20.7	21.7	4.2	12.5	5.9	65.2	63
Tłuszcz [g]	10%	56	16.7	19.5	2.7	15	4	58.2	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.4	3.1	1.6	2	2.4	14.7	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	9.7	0	5.2	0	17.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.6	0	5.6	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	147.8	0	0.2	0	152.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.44	63.66	12.33	40.58	8.77	177.79	100
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.28	9.4	10.3	3.04	8.77	42.81	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	6.91	0.94	5.36	0	19.15	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.69
Sód [mg]	10%	2000	779.37	249.52	65.7	617.55	97.2	1809.34	90
Potas [mg]	10%	4700	436.33	680.13	53.1	333.58	0	1503.15	31
Wapń [mg]	10%	900	145.49	153.81	113.4	42.94	162	617.64	69
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	219.38	6.75	157.87	0	651.15	112
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	53.62	3.6	46.99	0	174.32	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	3.41	0.13	2.02	0	7.78	122
Witamina A [μg]	25%	565	46.38	25.98	1.98	13.08	0	87.42	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	1.01	0	1.01	0	3.05	30
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.17	0.13	3.49	0	9.71	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.17	0	0.16	0	0.57	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.41	0.01	0.11	0	0.81	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	2.82	0.03	2.82	0	8.43	74
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	15.58	1.19	7.84	0	52.45	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.69	0.18	1.71	0.27	4.52	100

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%	1700	415.5	644.9	52.6	308.7	108.8	1530.7	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1746.3	2706.2	221.1	1293.6	457.3	6424.8	89
Białko [g]	10%	106	26.7	37.6	2.8	15.1	14.8	97.2	92
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	23.5	1.6	12.9	4	55.3	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	3.4	0.8	2.1	2.7	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	10.4	0	5.2	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	6.1	0.1	5.6	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	108.7	0	0.8	0	114.1	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.52	75.94	7.2	35.32	3.24	172.23	97
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.64	18.84	5.67	3.61	2.7	40.47	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.18	10.84	1.12	4.78	0	22.93	77
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	38.88
Sód [mg]	10%	2000	2365.89	482.87	34.2	597	378	3857.97	193
Potas [mg]	10%	4700	492.85	760.95	171	284.34	0	1709.14	36
Wapń [mg]	10%	900	446	59.12	66.6	99.25	0	670.98	75
Fosfor [mg]	10%	580	266.42	97.37	24.3	231.61	0	619.7	107
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	30.58	8.55	64.16	0	173.41	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.32	1.35	0.36	2.05	0	6.09	95
Witamina A [µg]	25%	565	50.88	6.93	57	5.86	0	120.67	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.02	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.78	1.07	3.31	0	11.36	127
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.09	0.02	0.16	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.12	0.06	0.27	0	0.72	73
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.02	2.38	0.76	2.68	0	8.85	77
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	4.15	34.19	3.51	0	72.4	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.57	1.34	0.09	1.65	1.05	9.64	214

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%	1700	412.2	596.7	51	276.5	77.7	1414.2	83
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1727.9	2511.7	215.1	1159.3	330.4	5944.6	83
Białko [g]	10%	106	17.4	39.1	2.1	10.5	12.4	81.6	77
Tłuszcz [g]	10%	56	16.8	15.6	1.3	10.8	0	44.6	79
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	5	0.2	2.4	0	13.7	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	3.1	0	3.8	0	9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	2.1	0	4.4	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	0	105.7	0	124.8	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.71	79.75	7.55	36.52	7.02	181.57	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.05	8.25	7.29	3.7	7.02	34.32	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.97	9.63	0	4.69	0	20.3	68
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.27
Sód [mg]	10%	2000	852.45	1656.75	756	637.31	54	3956.52	199
Potas [mg]	10%	4700	375.63	674.67	0	318.8	0	1369.11	29
Wapń [mg]	10%	900	146.28	154.99	0	57.07	0	358.35	39
Fosfor [mg]	10%	580	237.18	399.99	0	193.83	0	831.01	143
Magnez [mg]	10%	304.5	66.65	121.64	0	62.85	0	251.15	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.87	2.86	0	2.57	0	7.31	114
Witamina A [μg]	25%	565	7.08	6.97	0	8.48	0	22.54	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	2.01	0	1.52	0	4.55	45
witamina E [mg]	30%	9	2.08	0.97	0	2.7	0	5.76	64
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0	0.17	0	0.66	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.6	0	0.21	0	1.05	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.8	6.52	0	2.8	0	12.13	105
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	4.18	0	5.09	0	13.52	20
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	4.6	2.1	1.77	0.15	9.89	219

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%	1700	426.6	641.8	206.7	306.4	95.3	1676.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1788	2690.3	868.9	1285.8	400	7033.1	99
Białko [g]	10%	106	18	38.9	1.8	18.3	5.9	83.1	79
Tłuszcz [g]	10%	56	17.5	27.6	6.9	11.3	4	67.5	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	5.9	0.8	3.2	2.4	18.2	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.6	0	1.7	0	11.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.8	0	3.8	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	187.9	0	0.9	0	193.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	52.45	62.14	35.14	34.94	8.77	193.46	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.1	12.55	3.31	3.19	8.77	35.95	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.69	5.58	1.88	4.64	0	18.8	62
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	35.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.73
Sód [mg]	10%	2000	820.05	614.62	140.58	596.52	97.2	2268.97	114
Potas [mg]	10%	4700	415.59	1080.06	0	325.3	0	1820.97	39
Wapń [mg]	10%	900	151.32	127.49	0	69.58	162	510.4	57
Fosfor [mg]	10%	580	235.74	410.41	0	238.51	0	884.67	153
Magnez [mg]	10%	304.5	66.29	76.94	0	50.32	0	193.56	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	2.48	0	1.87	0	6.45	101
Witamina A [μg]	25%	565	10.86	51.37	0	9.3	0	71.53	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.61	0	1.03	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	2.04	4.1	0	2.29	0	8.44	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0	0.17	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.44	0	0.27	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.82	13.57	0	2.86	0	19.26	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	30.82	0	5.57	0	42.91	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.7	0.39	1.65	0.27	5.67	126

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%	1700	425.7	658.9	85.8	259	108.8	1538.4	90
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1786.5	2773.4	360.8	1089.8	457.3	6468.1	90
Białko [g]	10%	106	24	39.4	4.1	16.5	14.8	99	94
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	15.6	2.8	6.6	4	45	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.8	4	1.6	1.4	2.7	16.7	107
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.8	0	1.7	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	3.1	0	3.8	0	11.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	68.1	0	0	0	199.7	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.14	97.68	11.29	35.98	3.24	198.35	111
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.17	15.74	10.21	2.35	2.7	40.18	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.25	15.33	0.9	5.75	0	28.23	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.47
Sód [mg]	10%	2000	453.3	293.92	65.7	557.35	378	1748.27	88
Potas [mg]	10%	4700	487.72	1093.03	60.3	330.34	0	1971.39	41
Wapń [mg]	10%	900	165.83	140.45	109.8	45.8	0	461.89	51
Fosfor [mg]	10%	580	339.77	251.86	4.05	139.42	0	735.1	127
Magnez [mg]	10%	304.5	74.96	84.87	1.35	51.3	0	212.5	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	4.06	0.13	2.21	0	9.61	150
Witamina A [μg]	25%	565	47.88	116.47	3.45	15.3	0	183.1	33
Witamina D [μg]	10%	10	1.63	0.64	0	1.01	0	3.28	32
witamina E [mg]	30%	9	3.15	3.09	0.17	2.14	0	8.56	95
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.31	0.01	0.16	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.4	0.01	0.07	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	4.07	0.07	2.71	0	9.64	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	53.97	2.06	9.18	0	93.94	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.25	0.81	0.18	1.54	1.05	4.37	97

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%	1700	390.1	595.7	93.6	322.2	95.3	1497	89
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1640.2	2507.9	392.5	1347.5	400	6288.2	89
Białko [g]	10%	106	23.7	26.7	4.8	12	5.9	73.3	69
Tłuszcz [g]	10%	56	11.7	15.7	2.8	14.7	4	49.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	3.5	1.6	2.5	2.4	15.1	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	5.3	0	4.9	0	12.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.7	3.2	0.1	5.5	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	14.4	0	0	0	19.1	7
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.46	91.2	13.68	38.92	8.77	203.04	114
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.64	13.97	10.35	2.57	8.77	44.32	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.3	8.93	3.24	7.05	0	25.53	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.6
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.81
Sód [mg]	10%	2000	2330.1	292.97	138.6	843.09	97.2	3701.98	186
Potas [mg]	10%	4700	394.71	725.56	253.8	298.32	0	1672.41	34
Wapń [mg]	10%	900	442.18	123.23	140.4	54.7	162	922.52	103
Fosfor [mg]	10%	580	200.46	237.33	28.8	156.19	0	622.79	108
Magnez [mg]	10%	304.5	50.81	82.29	14.4	68.04	0	215.55	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.79	2.22	0.45	2.56	0	7.03	110
Witamina A [µg]	25%	565	11.58	60.66	2.54	8.75	0	83.54	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.84	0	1.01	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	2.3	3.31	0.35	3.09	0	9.06	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.29	0.04	0.17	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.33	0.04	0.07	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.43	4.98	0.38	2.79	0	10.6	91
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.94	36.39	1.52	5.25	0	50.12	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.47	0.81	0.38	2.34	0.27	9.25	205

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%	1700	424.2	657.4	189.9	305	51	1627.7	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1779.2	2767.9	799	1278.9	215.1	6840.4	96
Białko [g]	10%	106	21.4	43.7	3.9	15.4	2.1	86.7	82
Tłuszcz [g]	10%	56	16.8	17.6	5.8	11.7	1.3	53.3	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.9	4.4	0.8	2.1	0.2	12.6	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.1	5.9	0	4.3	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.4	0	5.2	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	84.6	0	0.6	0	407.5	135
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.8	85.23	31.5	37.14	7.55	211.24	119
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	8.97	18.38	3.15	4.11	7.29	41.92	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.97	8.4	2.16	5.42	0	21.95	73
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.46
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.16
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.38
Sód [mg]	10%	2000	435.81	438.61	135	577.46	756	2342.9	118
Potas [mg]	10%	4700	558.13	1144.06	0	359.43	0	2061.63	44
Wapń [mg]	10%	900	188.67	104.25	0	82.25	0	375.18	42
Fosfor [mg]	10%	580	448.05	382.02	0	205.57	0	1035.65	178
Magnez [mg]	10%	304.5	81.15	82	0	49.02	0	212.19	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.17	2.83	0	2.11	0	9.13	142
Witamina A [μg]	25%	565	46.98	23.64	0	13.54	0	84.17	14
Witamina D [μg]	10%	10	2.52	0.67	0	1.02	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.42	3.07	0	3.18	0	9.68	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.27	0.23	0	0.17	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.71	0.34	0	0.21	0	1.27	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.8	14.52	0	2.86	0	20.19	175
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.18	14.18	0	8.12	0	50.5	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.21	1.21	0.37	1.6	2.1	5.85	130

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%	1700	428	713.1	85.9	300.9	95.3	1623.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1796	2986.7	361.1	1263.7	400	6807.7	96
Białko [g]	10%	106	20.1	40.1	4.2	12.8	5.9	83.2	79
Tłuszcz [g]	10%	56	16	32.7	2.7	10.2	4	65.8	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	5	1.6	1.9	2.4	16.4	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	15.1	0	3.6	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	6.8	0	4.7	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	195.3	0	9.3	0	209.4	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	53.95	67.89	11.39	41.86	8.77	183.88	103
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	11.74	18.83	10.4	1.83	8.77	51.59	145
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.44	6.83	0.94	4.8	0	19.01	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.74
Sód [mg]	10%	2000	782.61	272.55	65.29	923.32	97.2	2140.99	107
Potas [mg]	10%	4700	475.71	834.05	93.55	278.24	0	1681.57	36
Wapń [mg]	10%	900	140.16	107.22	122.85	40.61	162	572.85	65
Fosfor [mg]	10%	580	240.06	400.81	8.91	167.28	0	817.07	141
Magnez [mg]	10%	304.5	67.37	63.7	8.41	64.89	0	204.38	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.94	2.34	0.14	2.12	0	6.57	102
Witamina A [μg]	25%	565	50.88	21.58	12.7	6.37	0	91.54	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.74	0	3.79	0	5.56	55
witamina E [mg]	30%	9	3.07	5.24	0.07	2.57	0	10.97	122
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.28	0.04	0.15	0	0.72	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.24	0.49	0.01	0.1	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	12.69	0.09	2.98	0	19.32	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.52	12.94	7.62	3.82	0	54.92	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.17	0.75	0.18	2.56	0.27	5.35	118

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%	1700	370.7	620.5	7.4	321.4	108.8	1429	84
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1557.4	2613.9	31.5	1344.2	457.3	6004.5	84
Białko [g]	10%	106	19.3	38.3	0.3	13.5	14.8	86.4	81
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	16.4	0.1	15.5	4	48.5	86
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	4.9	0	5	2.7	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	3	0	1.7	0	8.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.4	1.7	0	3.8	0	10	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	131.5	14.4	0.3	0	0	146.4	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	48.25	82.84	1.32	34.23	3.24	169.89	96
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	7.78	12.64	1.13	1.67	2.7	25.94	74
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.71	6.11	0.1	4.64	0	16.58	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.02
Sód [mg]	10%	2000	621.78	370.5	3.51	1100.79	378	2474.58	124
Potas [mg]	10%	4700	440.92	604.75	26.32	272.74	0	1344.74	29
Wapń [mg]	10%	900	166.55	92.7	10.37	27.46	0	297.09	33
Fosfor [mg]	10%	580	336.89	118.86	8.58	131.95	0	596.29	102
Magnez [mg]	10%	304.5	73.88	46.32	2.09	58.87	0	181.17	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.05	1.48	0.03	1.85	0	6.43	100
Witamina A [µg]	25%	565	7.08	24.07	1.76	8.1	0	41.02	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.63	0.28	0	1.01	0	2.93	29
witamina E [mg]	30%	9	2.39	1.44	0.01	2.24	0	6.09	68
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.11	0	0.15	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.13	0.01	0.06	0	0.64	65
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.3	2.45	0.02	2.78	0	7.56	65
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.24	14.44	1.05	4.85	0	24.61	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.72	1.02	0	3.05	1.05	6.18	138

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%	1700	361.3	562.1	155	327.7	95.3	1501.5	88
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1521.3	2364	651	1374	400	6310.4	88
Białko [g]	10%	106	22	33.2	6.5	13.9	5.9	81.8	77
Tłuszcz [g]	10%	56	8.8	18.5	5.4	12.8	4	49.7	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.6	4.4	1.6	2.5	2.4	13.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	5.4	0.9	3.8	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	3	1.9	4.8	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	5.5	20.2	0	22.6	0	48.5	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.49	67.64	20.79	41.84	8.77	190.55	108
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.31	11.25	4.37	2.92	8.77	36.65	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.43	4.19	1.82	5.55	0	18.01	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.41
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.18
Sód [mg]	10%	2000	571.38	256.25	46.62	549.2	97.2	1520.66	76
Potas [mg]	10%	4700	475.93	646.76	120.96	362.43	0	1606.09	35
Wapń [mg]	10%	900	197.69	46.44	93.64	37.97	162	537.76	59
Fosfor [mg]	10%	580	370.1	119.81	132.7	156.27	0	778.9	135
Magnez [mg]	10%	304.5	73.07	38.19	45.18	51.44	0	207.89	69
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.55	1.71	1.06	2.07	0	7.41	116
Witamina A [µg]	25%	565	10.86	40.38	0	26.64	0	77.88	14
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.11	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.41	1.28	3.13	0	9	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.11	0.14	0.17	0	0.67	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.14	0.04	0.11	0	0.75	75
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.39	3.18	0.48	2.99	0	9.05	79
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.51	24.23	0	7.41	0	38.16	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.58	0.71	0.12	1.52	0.27	3.8	85

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%	1700	476.3	576.9	84.4	273.9	149.8	1561.5	92
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1996	2429.2	354.5	1147.7	625	6552.6	92
Białko [g]	10%	106	25.2	37.4	4.8	11	10.8	89.4	84
Tłuszcz [g]	10%	56	20.1	13.7	2.9	10.8	9.4	57.1	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.8	1.6	2.4	6.4	22.2	144
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.6	0	3.8	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.3	0.1	4.5	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	92.3	0	105.7	0	202.7	68
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	51.9	81.45	10.12	35.94	5.4	184.82	104
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.16	20.6	8.59	3.09	5.4	46.85	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.51	11.08	1.12	6.09	0	24.82	83
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	36.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	40.25
Sód [mg]	10%	2000	853.17	354.59	66.6	365.8	54	1694.16	85
Potas [mg]	10%	4700	422.43	1467.67	171	455.95	0	2517.07	54
Wapń [mg]	10%	900	145.56	159.27	120.6	81.19	0	506.63	56
Fosfor [mg]	10%	580	240.06	406.76	24.3	216.41	0	887.54	152
Magnez [mg]	10%	304.5	67.73	96.86	8.55	58.51	0	231.66	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.01	3.76	0.36	2.94	0	9.09	143
Witamina A [μg]	25%	565	47.88	162.2	57	34.9	0	301.98	53
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.55	0	1.52	0	3.09	31
witamina E [mg]	30%	9	2.85	3.5	1.07	2.79	0	10.22	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.34	0.02	0.19	0	0.79	80
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.51	0.06	0.25	0	1.1	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.28	11.81	0.76	2.76	0	18.62	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.72	85.53	34.19	20.94	0	169.4	252
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.98	0.18	1.01	0.15	4.23	94

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%	1700	403.1	712.2	193.5	288.3	108.8	1706	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1693.9	2992.2	813.5	1207.7	457.3	7164.8	100
Białko [g]	10%	106	22.4	34.8	3.6	13.3	14.8	89.2	84
Tłuszcz [g]	10%	56	12.4	22.4	6.3	11.2	4	56.3	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.1	2.9	0.7	1.5	2.7	13.1	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.4	10.9	0	4.5	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.2	6.5	0	5.3	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.2	20.2	0	0	0	26.4	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	54.1	99.56	31.5	37.32	3.24	225.73	127
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.96	15.21	4.05	2.12	2.7	34.04	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.5	13.63	1.89	7.61	0	30.64	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.76
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.73
Sód [mg]	10%	2000	1995.82	298.9	127.8	683	378	3483.54	174
Potas [mg]	10%	4700	490.23	941.64	0	339.62	0	1771.49	37
Wapń [mg]	10%	900	479.94	134.76	0	40.2	0	654.91	72
Fosfor [mg]	10%	580	302.95	380.99	0	137.67	0	821.61	142
Magnez [mg]	10%	304.5	77.78	143.1	0	62.37	0	283.25	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.83	4.06	0	2.17	0	9.07	142
Witamina A [μg]	25%	565	12.47	52.98	0	10.25	0	75.72	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	9	2.54	5.56	0	3.02	0	11.13	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.71	0	0.16	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.29	0	0.06	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.78	6.7	0	2.79	0	12.28	106
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.48	31.79	0	6.15	0	45.43	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.54	0.83	0.35	1.89	1.05	8.7	194

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%	1700	381.3	561.1	114.4	325	95.3	1477.3	87
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1603.8	2358.8	482	1360.2	400	6204.9	87
Białko [g]	10%	106	22.9	32.3	4.5	14.1	5.9	79.9	76
Tłuszcz [g]	10%	56	11	18.5	2.9	14.8	4	51.4	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	2.9	1.1	4.2	2.4	14.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.3	8.5	0.4	1.7	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	4.6	0.5	3.8	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	4.6	20.2	0	0	0	24.9	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	50.55	69.22	18.14	36.29	8.77	182.98	102
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	10.07	13.79	5.39	2.27	8.77	40.31	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.93	6.04	1.6	5.36	0	18.93	63
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.18
Sód [mg]	10%	2000	869.37	397.95	39.92	797.67	97.2	2202.11	110
Potas [mg]	10%	4700	436.33	719.42	92.34	322.06	0	1570.17	33
Wapń [mg]	10%	900	145.49	106.75	74.88	31.42	162	520.55	57
Fosfor [mg]	10%	580	267.14	144.97	79.56	129.07	0	620.74	107
Magnez [mg]	10%	304.5	70.1	52.26	23.76	45.91	0	192.04	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.21	2.53	0.75	2	0	7.51	118
Witamina A [μg]	25%	565	46.38	27.14	1.38	13.08	0	87.98	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.4	0	1.01	0	2.43	24
witamina E [mg]	30%	9	2.89	3.21	0.32	2.24	0	8.68	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.16	0.07	0.16	0	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.21	0.03	0.06	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.75	3.17	0.17	2.8	0	8.9	78
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.82	16.28	0.82	7.84	0	52.78	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.41	1.1	0.11	2.21	0.27	5.5	121

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%	1700	415.7	780.1	189.9	284.7	51	1721.5	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	1743.4	3264.8	799	1197.1	215.1	7219.6	101
Białko [g]	10%	106	21.6	35.9	3.9	11.8	2.1	75.5	71
Tłuszcz [g]	10%	56	16.1	37.2	5.8	7.2	1.3	67.8	120
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	9.6	0.8	1.7	0.2	17.3	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	17.6	0	1.7	0	25.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	5.9	0	3.9	0	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	322.3	86.3	0	0	0	408.7	136
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	49.25	79.53	31.5	46.74	7.55	214.6	121
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	9.69	22.37	3.15	4.31	7.29	46.82	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.56	8.35	2.16	7.57	0	24.65	82
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.48
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	2000	438.19	325.46	135	809.73	756	2464.39	123
Potas [mg]	10%	4700	560.07	1087.75	0	611.83	0	2259.66	48
Wapń [mg]	10%	900	178.73	103.58	0	73.13	0	355.45	40
Fosfor [mg]	10%	580	384.98	329.6	0	189.58	0	904.17	156
Magnez [mg]	10%	304.5	62.57	73.54	0	81.57	0	217.69	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.72	3.54	0	2.58	0	9.84	153
Witamina A [μg]	25%	565	51.48	26.65	0	19.55	0	97.69	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.52	1.29	0	1.01	0	4.83	48
witamina E [mg]	30%	9	3.51	4.1	0	2.41	0	10.03	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.73	0	0.21	0	1.18	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.42	0	0.13	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.96	8.84	0	3.69	0	15.49	135
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.88	15.99	0	11.73	0	58.61	87
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.21	0.9	0.37	2.24	2.1	6.16	137

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	1700	1553.1	91
Wartość energetyczna [kJ]	10%	7113	6522	91
Białko [g]	10%	106	82.7	78
Tłuszcz [g]	10%	56	54.3	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.6	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	158.9	53
Węglowodany ogółem [g]	10%	178	194.1	109
Cukry [g]	10%	Maks: 35.6	39.39	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	21.87	73
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	46
Sód [mg]	10%	2000	2413.8	121
Potas [mg]	10%	4700	1787.08	38
Wapń [mg]	10%	900	494.42	55
Fosfor [mg]	10%	580	780.11	135
Magnez [mg]	10%	304.5	215.94	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.84	123
Witamina A [µg]	25%	565	96.77	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.21	32
witamina E [mg]	30%	9	9.14	102
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.69	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	54.69	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.03	134