

Plan żywieniowy: 6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 17.11-7.12.2025 rok (21 dni) Pilotaż DP

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

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-11-17				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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]	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 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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.)] 8. 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%	4. k# Sos warzywny z indykiem 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasolka szparagowa mrożona 17%, Woda wodociągowa 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]	
Dzień: 2 - Wtorek, 2025-11-18				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna	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%	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #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).] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	[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%, 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]		(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 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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym	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,	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%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. 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% 8. 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.]	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%	owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	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/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.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	
---	--	--	---	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-11-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Por 3% 3. Makaron 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek 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]

gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.] 8. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-11-22

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+królik) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18 %, wątroba z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. P#o Kurczak w sosie ala curry 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretką 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]

kurcząt 17 %, mięso z królika 10 %, mięso z kurcząt 8,5 %, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone, ekstrakty przypraw]	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0%			
	5. Ryż 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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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. 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: 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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 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 Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)				
Dzień: 9 - Wtorek, 2025-11-25				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat	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# woszczynna 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	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 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.]

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.]	200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]			
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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza,	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,	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek 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	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. 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.]	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]		MIELONY 0%	
Dzień: 11 - Czwartek, 2025-11-27				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszenego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3)	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# 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	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z 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: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [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	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. #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] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		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]	
---	---	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2025-11-28

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa szpinakowa zabelana z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 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: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: 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 Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2025-11-29

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. 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:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszeniny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, sałata 1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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.] 8. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. 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%	2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 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 pszeniny 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%	
Dzień: 14 - Niedziela, 2025-11-30				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Makaron 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, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%	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.]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanek herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)
---	---	---	---	---

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą,	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 200.00g 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. #Pasta-śledź (ryba) z cieciorką m 60.00g składniki: # Ciecierzycy po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycy, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory:	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

substancja konserwująca E250.] 8. # Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]			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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszenny , cukier, mąka ze słodu pszennego , kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 7. # Jaja gotowane 50.00g 8. 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	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 zabieleną 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	1. p#d koktajl z pomarańczą 15.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17% 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, 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	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

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.]	100% [składniki: ziemniaki]		sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, 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]

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.]	uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]			
Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-04				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia	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 200.00g składniki: Marchew 40%,	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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 42%, Brokuły 42%, p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

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.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	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%			
---	---	--	--	--

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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, sałata 1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 7. 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%, # 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: 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	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 7. 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:	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 100.00g 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 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, 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.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]				
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 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna , woda, sól, drożdże, gluten pszeniny , cukier, mąka ze słoju pszennego , kwas askorbinowy] 5. 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).] 6. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 7. 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 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki:	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna , pszenna pełnoziarnista, żytnia , jęczmienna ; pełnoziarniste płatki: owsiane , orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.] 	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 130.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 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.],	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%		Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	--	--	---	--

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	797.7	477.8	120.2	550.1	95.3	2041.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3354.5	2013.8	506.4	2304.4	400	8579.2	103
Białko [g]	10%	100	38.2	27.3	4.4	18.4	5.9	94.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	23.2	11.9	2.8	21.6	4	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	2.6	1.2	4.1	2.4	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.2	4.4	0.3	7	0	18.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	7.1	2.5	0.4	7.2	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.9	49.6	0	0	0	60.6	21
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.52	67.27	20.13	76.72	8.77	288.44	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.52	9.18	8.3	3.59	8.77	46.38	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.27	3.92	1.93	12.81	0	31.94	106
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.06
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.2
Sód [mg]	10%	2000	1150.55	162.78	42.88	1252.95	97.2	2706.37	136
Potas [mg]	10%	4700	921.91	818.06	107.4	476.11	0	2323.49	49
Wapń [mg]	10%	900	365.66	54.44	81.91	83.09	162	747.11	83
Fosfor [mg]	10%	580	706.65	280.12	68.79	302.22	0	1357.79	234
Magnez [mg]	10%	304.5	169.77	60.53	22.08	118.59	0	370.99	122
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.4	2.17	0.69	4.48	0	12.75	199
Witamina A [μg]	25%	565	12.98	14.41	1.98	9.71	0	39.1	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	4.4	1.63	0.34	4.31	0	10.7	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.14	0.06	0.34	0	1.12	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.21	0.03	0.14	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.29	5.96	0.15	5.67	0	18.09	157
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.79	8.65	1.19	5.82	0	23.46	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.45	0.11	3.48	0.27	6.76	150

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	820.4	569.4	145.2	369.4	95.3	1999.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3446.4	2395.8	606.3	1555.4	400	8404	99
Białko [g]	10%	100	36.2	33.5	7	17.8	5.9	100.5	101
Tłuszcz [g]	10%	66	27.1	16.4	8.5	8	4	64.2	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.9	3.2	2.2	1.9	2.4	18.7	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	7.4	1.6	2.1	0	14.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.1	3.4	4.4	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	95.8	0	2.2	0	108.4	36
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.41	75.53	10.67	60.77	8.77	270.18	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.56	15.46	4.9	3.13	8.77	47.84	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	7.38	1.07	9	0	30.64	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.74
Sód [mg]	10%	2000	1421.88	777.26	53.48	658.77	97.2	3008.6	151
Potas [mg]	10%	4700	871.59	1324.73	125.25	484.68	0	2806.27	60
Wapń [mg]	10%	900	313.03	131.61	100.57	75.47	162	782.69	87
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	398.89	151.38	261.77	0	1446.51	249
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	108.89	66.48	83.72	0	426.49	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.98	1.47	3.45	0	13.06	204
Witamina A [μg]	25%	565	47.32	85.95	0	19.74	0	153.02	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.59	0	1.02	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.99	2.88	2.73	0	13.47	149
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.24	0.11	0.28	0	1.17	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.36	0.04	0.16	0	1.11	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	7.67	0.58	4.91	0	19.61	171
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	32.04	0	11.84	0	72.28	107
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	2.15	0.14	1.82	0.27	7.52	167

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	696.8	538.3	171.7	400.7	108.8	1916.4	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2935.7	2268.1	723	1686	457.3	8070.3	96
Białko [g]	10%	100	29.2	31.9	6.8	20.1	14.8	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	66	15	14.6	4.4	10.2	4	48.4	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.8	2.6	1.7	3.7	2.7	15.8	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.2	6.2	0.7	1.9	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.2	3.4	0.8	4.3	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	20.2	0	0	0	147.3	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	118.12	71.4	27.21	60.9	3.24	280.88	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.91	11.72	8.09	1.29	2.7	39.72	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	3.32	2.4	8.17	0	27.98	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.26
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.96
Sód [mg]	10%	2000	1052.51	246.13	59.88	1246.95	378	2983.49	149
Potas [mg]	10%	4700	929.56	545.96	138.51	335.56	0	1949.61	42
Wapń [mg]	10%	900	323	52.55	112.32	44.74	0	532.62	59
Fosfor [mg]	10%	580	635.34	111.49	119.34	230.23	0	1096.4	190
Magnez [mg]	10%	304.5	164.69	33.9	35.63	92.71	0	326.95	107
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	1.48	1.13	3.11	0	10.8	169
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	10.81	2.07	5.1	0	69.81	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.59	0.4	0	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	4.01	2.42	0.48	2.39	0	9.31	104
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.1	0.11	0.26	0	1.05	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.11	0.04	0.11	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8.02	2.96	0.26	4.55	0	15.8	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	6.49	1.24	3.06	0	41.88	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.68	0.16	3.46	1.05	7.45	165

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	713.7	603.6	51	457	95.3	1920.7	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3004.1	2539.8	215.1	1918.8	400	8077.9	97
Białko [g]	10%	100	30.2	21.4	2.1	14.6	5.9	74.4	74
Tłuszcz [g]	10%	66	18.2	17.8	1.3	14.6	4	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	7.2	0.2	2.6	2.4	18.3	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0	5.6	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.1	0	6.1	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	41.4	0	58.5	0	110.4	37
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.65	92.41	7.55	71.99	8.77	294.39	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.19	14.32	7.29	5.08	8.77	50.66	107
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	6.43	0	10.52	0	29.92	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.17
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.1
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.73
Sód [mg]	10%	2000	1040.64	307.95	756	871.46	97.2	3073.26	154
Potas [mg]	10%	4700	828.03	734.71	0	753.94	0	2316.68	50
Wapń [mg]	10%	900	316.99	99.78	0	92.09	162	670.87	74
Fosfor [mg]	10%	580	630.86	160.78	0	313.49	0	1105.14	191
Magnez [mg]	10%	304.5	166.66	53.88	0	113.75	0	334.3	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.18	2.1	0	3.97	0	11.27	176
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	38.35	0	20.16	0	66.54	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.35	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.17	2.3	0	4.09	0	9.56	106
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.23	0	0.33	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.18	0	0.23	0	0.93	93
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.95	3.42	0	5.84	0	15.22	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	23.01	0	12.09	0	39.92	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.85	2.1	2.42	0.27	7.68	170

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	729.4	756.2	193.5	416.9	108.8	2204.9	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3072.5	3163.5	813.5	1753.9	457.3	9260.9	110
Białko [g]	10%	100	37.4	33.7	3.6	14.8	14.8	104.5	105
Tłuszcz [g]	10%	66	16.7	35.7	6.3	11	4	73.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.1	12.8	0.7	1.7	2.7	23.1	104
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.2	13.4	0	4	0	22.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	5.8	0	5.5	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	138.1	93.2	0	0	0	231.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.04	80.56	31.5	69	3.24	298.35	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.29	19.04	4.05	3.8	2.7	44.89	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	11.43	1.89	8.74	0	35.75	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.09
Sód [mg]	10%	2000	832.74	280.05	127.8	560.72	378	2179.32	109
Potas [mg]	10%	4700	959.34	874.27	0	495.71	0	2329.32	50
Wapń [mg]	10%	900	382.33	108.02	0	45.28	0	535.64	59
Fosfor [mg]	10%	580	810.77	168.14	0	236.42	0	1215.35	210
Magnez [mg]	10%	304.5	174.85	51.53	0	84.75	0	311.14	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.3	2.63	0	3.16	0	12.1	188
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	44.7	0	11.79	0	68.3	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.69	0	1.01	0	3.36	34
witamina E [mg]	30%	9	3.31	4.88	0	3.56	0	11.75	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.18	0	0.29	0	1.04	104
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.91	0.25	0	0.12	0	1.28	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.08	3.28	0	5.12	0	14.49	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	11.9	0	7.07	0	26.06	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.31	0.77	0.35	1.55	1.05	5.44	121

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	736.5	654.5	102.6	426.4	77.7	1997.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3098.5	2760.8	430.8	1789.4	330.4	8410.1	100
Białko [g]	10%	100	32.9	34.9	10.8	17.5	12.4	108.6	109
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	11.8	2.8	14.3	0	48.8	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.6	2.1	1.8	1.9	0	12.6	57
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	4.4	0	1.9	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3	0.1	4.4	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.8	0	13	0	79.2	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.83	108.35	9.99	61.54	7.02	300.74	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.89	8.17	6.3	2.93	7.02	40.31	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.35	12.66	3.24	9.66	0	39.92	133
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	32.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.44
Sód [mg]	10%	2000	1246.2	216.04	325.8	590.01	54	2432.06	122
Potas [mg]	10%	4700	738.39	1172.49	253.8	615.42	0	2780.12	59
Wapń [mg]	10%	900	296.83	100.34	32.4	67.97	0	497.55	56
Fosfor [mg]	10%	580	477.86	524.27	28.8	306.31	0	1337.25	230
Magnez [mg]	10%	304.5	121.3	160.83	14.4	96.72	0	393.25	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.92	3.23	0.45	3.63	0	11.25	176
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	83.27	2.54	31.73	0	166.38	30
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.19	0	1.01	0	2.23	22
witamina E [mg]	30%	9	3.43	3.05	0.35	2.77	0	9.61	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.53	0.04	0.3	0	1.28	129
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.32	0.04	0.16	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.14	14.95	0.38	7.48	0	28.96	251
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	49.96	1.52	19.04	0	99.83	147
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.6	0.9	1.63	0.15	6.08	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	745.8	634.5	189.9	401.8	51	2023.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3138.2	2670.2	799	1691.2	215.1	8514	101
Białko [g]	10%	100	33.4	42.5	3.9	22.7	2.1	104.8	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.7	18.5	5.8	9.8	1.3	55.4	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.2	5.4	0.8	2.8	0.2	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.6	4	0	1.9	0	12.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.3	0	4.3	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	33.7	0	0	0	361.7	120
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.44	77.38	31.5	59.84	7.55	291.73	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.25	12.86	3.15	2.19	7.29	39.74	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.9	6.31	2.16	8.56	0	30.94	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.72
Sód [mg]	10%	2000	888.6	384.3	135	1357.47	756	3521.38	176
Potas [mg]	10%	4700	963.51	593.8	0	372.28	0	1929.6	42
Wapń [mg]	10%	900	350.09	96.35	0	46.54	0	493	55
Fosfor [mg]	10%	580	745.18	162.09	0	229.51	0	1136.79	196
Magnez [mg]	10%	304.5	170.86	48.42	0	91.99	0	311.29	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.32	1.85	0	3.15	0	11.32	177
Witamina A [μg]	25%	565	13.12	28.34	0	7.38	0	48.85	8
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.01	0	4.22	42
witamina E [mg]	30%	9	3.68	1.75	0	2.27	0	7.71	86
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.6	0.12	0	0.25	0	0.99	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.94	0.18	0	0.08	0	1.21	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.59	3.97	0	4.56	0	16.13	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.87	17	0	4.42	0	29.31	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	1.06	0.37	3.77	2.1	8.8	195

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	772.1	503.8	89.4	460.1	95.3	1920.8	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3247.7	2113.2	376.2	1931.3	400	8068.6	96
Białko [g]	10%	100	34.4	21.7	4.2	16.8	5.9	83.1	83
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	19.5	2.7	16	4	64.1	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7	3.1	1.6	2.2	2.4	16.5	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	9.7	0	5.4	0	18.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0	6.2	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	147.8	0	0.2	0	158.4	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.28	63.66	12.33	66.5	8.77	267.55	113
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.42	9.4	10.3	3.2	8.77	49.1	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	6.91	0.94	8.82	0	29.86	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.71
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.69
Sód [mg]	10%	2000	1227.48	249.52	65.7	855.15	97.2	2495.05	124
Potas [mg]	10%	4700	871.59	680.13	53.1	449.68	0	2054.51	44
Wapń [mg]	10%	900	313.03	153.81	113.4	54.82	162	797.07	89
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	219.38	6.75	256.15	0	1116.75	192
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	53.62	3.6	80.47	0	305.08	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	3.41	0.13	3.21	0	11.91	185
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	25.98	1.98	13.08	0	88.37	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	1.01	0	1.01	0	3.06	30
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.17	0.13	3.86	0	11.04	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.17	0	0.27	0	1	101
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.41	0.01	0.15	0	1.11	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	2.82	0.03	4.86	0	14.14	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	15.58	1.19	7.84	0	53.02	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.69	0.18	2.37	0.27	6.23	139

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	755.5	644.9	52.6	432	108.8	1994	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3181.6	2706.2	221.1	1814.6	457.3	8381.1	100
Białko [g]	10%	100	40.3	37.6	2.8	19.5	14.8	115.2	116
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	23.5	1.6	13.9	4	61.3	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.9	3.4	0.8	2.3	2.7	16.3	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	10.4	0	5.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.1	0.1	6.2	0	18.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	108.7	0	0.8	0	119.8	39
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.36	75.94	7.2	61.24	3.24	261.99	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.77	18.84	5.67	3.77	2.7	46.77	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.43	10.84	1.12	8.23	0	33.64	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.84
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.96
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.19
Sód [mg]	10%	2000	2814	482.87	34.2	834.6	378	4543.68	228
Potas [mg]	10%	4700	928.11	760.95	171	400.44	0	2260.5	49
Wapń [mg]	10%	900	613.54	59.12	66.6	111.13	0	850.4	94
Fosfor [mg]	10%	580	633.74	97.37	24.3	329.89	0	1085.31	187
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	30.58	8.55	97.64	0	304.16	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.25	1.35	0.36	3.24	0	10.22	160
Witamina A [µg]	25%	565	51.82	6.93	57	5.86	0	121.61	21
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.02	0	2.46	24
witamina E [mg]	30%	9	4.15	3.78	1.07	3.68	0	12.69	141
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.09	0.02	0.27	0	0.95	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.12	0.06	0.3	0	1.03	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.7	2.38	0.76	4.72	0	14.56	127
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	4.15	34.19	3.51	0	72.97	108
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.81	1.34	0.09	2.31	1.05	11.35	252

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.5	596.7	51	399.8	77.7	1868.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3127.4	2511.7	215.1	1680.2	330.4	7865	94
Białko [g]	10%	100	30	39.1	2.1	14.8	12.4	98.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	20.6	15.6	1.3	11.8	0	49.5	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.4	5	0.2	2.6	0	15.3	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	3.1	0	4	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	2.1	0	5	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	105.7	0	130.5	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	116.17	79.75	7.55	62.44	7.02	272.95	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.16	8.25	7.29	3.86	7.02	40.59	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.61	9.63	0	8.14	0	31.39	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.57
Sód [mg]	10%	2000	1301.64	1656.75	756	874.91	54	4643.31	233
Potas [mg]	10%	4700	785.19	674.67	0	434.9	0	1894.77	40
Wapń [mg]	10%	900	309.07	154.99	0	68.95	0	533.02	59
Fosfor [mg]	10%	580	564.98	399.99	0	292.11	0	1257.09	216
Magnez [mg]	10%	304.5	159.82	121.64	0	96.33	0	377.8	124
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.24	2.86	0	3.76	0	10.87	170
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	6.97	0	8.48	0	23.49	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	2.01	0	1.52	0	4.56	45
witamina E [mg]	30%	9	2.86	0.97	0	3.07	0	6.91	77
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.26	0	0.28	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.6	0	0.25	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.25	6.52	0	4.83	0	18.62	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	4.18	0	5.09	0	14.09	21
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.61	4.6	2.1	2.43	0.15	11.6	258

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	757.9	641.8	206.7	429.7	95.3	2131.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3187.4	2690.3	868.9	1806.7	400	8953.5	106
Białko [g]	10%	100	30.6	38.9	1.8	22.6	5.9	100	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.3	27.6	6.9	12.4	4	72.4	110
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	5.9	0.8	3.3	2.4	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	7.6	0	1.9	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	3.8	0	4.3	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	187.9	0	0.9	0	199.2	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.91	62.14	35.14	60.86	8.77	284.84	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.22	12.55	3.31	3.36	8.77	42.22	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.33	5.58	1.88	8.1	0	29.9	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.02
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.27
Sód [mg]	10%	2000	1269.24	614.62	140.58	834.12	97.2	2955.76	148
Potas [mg]	10%	4700	825.15	1080.06	0	441.4	0	2346.63	50
Wapń [mg]	10%	900	314.11	127.49	0	81.46	162	685.07	76
Fosfor [mg]	10%	580	563.54	410.41	0	336.79	0	1310.75	226
Magnez [mg]	10%	304.5	159.46	76.94	0	83.8	0	320.21	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.46	2.48	0	3.06	0	10.01	157
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	51.37	0	9.3	0	72.47	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.03	0	2.67	26
witamina E [mg]	30%	9	2.82	4.1	0	2.66	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.54	0.24	0	0.28	0	1.07	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.44	0	0.31	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.28	13.57	0	4.89	0	25.75	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	30.82	0	5.57	0	43.48	64
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	1.7	0.39	2.31	0.27	7.38	164

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	765.7	658.9	85.8	382.3	108.8	2001.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3221.9	2773.4	360.8	1610.8	457.3	8424.4	99
Białko [g]	10%	100	37.6	39.4	4.1	20.9	14.8	116.9	117
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	15.6	2.8	7.7	4	51	77
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.5	4	1.6	1.5	2.7	18.4	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	0	1.9	0	12.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	3.1	0	4.3	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	68.1	0	0	0	205.3	69
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.98	97.68	11.29	61.9	3.24	288.11	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.3	15.74	10.21	2.51	2.7	46.48	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.5	15.33	0.9	9.2	0	38.94	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.6
Sód [mg]	10%	2000	901.41	293.92	65.7	794.95	378	2433.98	122
Potas [mg]	10%	4700	922.98	1093.03	60.3	446.44	0	2522.75	53
Wapń [mg]	10%	900	333.37	140.45	109.8	57.68	0	641.31	71
Fosfor [mg]	10%	580	707.09	251.86	4.05	237.7	0	1200.71	207
Magnez [mg]	10%	304.5	172.24	84.87	1.35	84.78	0	343.25	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.13	4.06	0.13	3.39	0	13.73	214
Witamina A [μg]	25%	565	48.82	116.47	3.45	15.3	0	184.04	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.64	0	1.01	0	3.29	32
witamina E [mg]	30%	9	4.11	3.09	0.17	2.51	0	9.89	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.31	0.01	0.27	0	1.16	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.73	0.4	0.01	0.11	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.45	4.07	0.07	4.75	0	15.35	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.29	53.97	2.06	9.18	0	94.51	140
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.5	0.81	0.18	2.2	1.05	6.08	135

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	714.6	595.7	93.6	445.5	95.3	1944.8	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3010.5	2507.9	392.5	1868.4	400	8179.5	98
Białko [g]	10%	100	37.6	26.7	4.8	16.3	5.9	91.5	92
Tłuszcz [g]	10%	66	15.6	15.7	2.8	15.7	4	54	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.4	3.5	1.6	2.7	2.4	16.7	76
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.6	5.3	0	5.1	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.2	0.1	6	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.4	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.83	91.2	13.68	64.84	8.77	291.33	124
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.15	13.97	10.35	2.73	8.77	50.99	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.06	8.93	3.24	10.51	0	36.74	123
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.86
Sód [mg]	10%	2000	2778	292.97	138.6	1080.69	97.2	4387.47	220
Potas [mg]	10%	4700	748.11	725.56	253.8	414.42	0	2141.9	45
Wapń [mg]	10%	900	598.06	123.23	140.4	66.58	162	1090.28	121
Fosfor [mg]	10%	580	474.26	237.33	28.8	254.47	0	994.87	172
Magnez [mg]	10%	304.5	120.22	82.29	14.4	101.52	0	318.44	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.88	2.22	0.45	3.75	0	10.31	162
Witamina A [μg]	25%	565	12.52	60.66	2.54	8.75	0	84.49	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.84	0	1.01	0	2.89	28
witamina E [mg]	30%	9	2.96	3.31	0.35	3.46	0	10.09	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.4	0.29	0.04	0.29	0	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.47	0.33	0.04	0.11	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.93	4.98	0.38	4.83	0	16.13	140
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.51	36.39	1.52	5.25	0	50.69	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.71	0.81	0.38	3	0.27	10.96	243

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	764.3	657.4	189.9	428.2	51	2091.1	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3214.6	2767.9	799	1799.8	215.1	8796.7	104
Białko [g]	10%	100	35	43.7	3.9	19.8	2.1	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	17.6	5.8	12.7	1.3	59.3	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	4.4	0.8	2.2	0.2	14.4	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.4	5.9	0	4.5	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.5	3.4	0	5.7	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	84.6	0	0.6	0	413.2	137
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	113.64	85.23	31.5	63.06	7.55	300.99	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.11	18.38	3.15	4.27	7.29	48.21	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.22	8.4	2.16	8.87	0	32.66	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.67
Sód [mg]	10%	2000	883.92	438.61	135	815.06	756	3028.61	152
Potas [mg]	10%	4700	993.39	1144.06	0	475.53	0	2612.99	55
Wapń [mg]	10%	900	356.21	104.25	0	94.13	0	554.6	62
Fosfor [mg]	10%	580	815.38	382.02	0	303.85	0	1501.26	259
Magnez [mg]	10%	304.5	178.42	82	0	82.5	0	342.94	113
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.11	2.83	0	3.3	0	13.25	207
Witamina A [µg]	25%	565	47.92	23.64	0	13.54	0	85.12	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.53	0.67	0	1.02	0	4.23	42
witamina E [mg]	30%	9	4.38	3.07	0	3.55	0	11.01	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.59	0.23	0	0.28	0	1.11	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.98	0.34	0	0.24	0	1.58	159
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.48	14.52	0	4.9	0	25.9	225
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.75	14.18	0	8.12	0	51.07	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.45	1.21	0.37	2.26	2.1	7.57	168

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	759.3	824.7	85.9	424.2	95.3	2189.6	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3195.4	3453.4	361.1	1784.7	400	9194.8	109
Białko [g]	10%	100	32.7	43.9	4.2	17.1	5.9	103.9	104
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	38.4	2.7	11.2	4	76.3	115
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	5.9	1.6	2.1	2.4	18.9	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.8	18	0	3.8	0	24.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5	8.1	0	5.2	0	18.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	239	0	9.3	0	258.7	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	119.41	79.74	11.39	67.78	8.77	287.11	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	17.85	22.12	10.4	2	8.77	61.16	130
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.08	7.83	0.94	8.25	0	31.11	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.74
Sód [mg]	10%	2000	1231.8	296.24	65.29	1160.92	97.2	2851.47	143
Potas [mg]	10%	4700	885.27	868.21	93.55	394.34	0	2241.39	47
Wapń [mg]	10%	900	302.95	128.44	122.85	52.49	162	768.75	86
Fosfor [mg]	10%	580	567.86	436.17	8.91	265.56	0	1278.51	221
Magnez [mg]	10%	304.5	160.54	66.69	8.41	98.37	0	334.02	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.32	2.62	0.14	3.31	0	10.4	163
Witamina A [μg]	25%	565	51.82	21.69	12.7	6.37	0	92.6	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.95	0	3.79	0	5.78	58
witamina E [mg]	30%	9	3.85	6.14	0.07	2.94	0	13.01	145
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.29	0.04	0.27	0	1.17	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.57	0.01	0.13	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	8	12.71	0.09	5.02	0	25.83	226
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.09	13.01	7.62	3.82	0	55.56	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.42	0.82	0.18	3.22	0.27	7.12	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	710.8	620.5	7.4	444.6	108.8	1892.4	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2992.8	2613.9	31.5	1865.2	457.3	7960.9	94
Białko [g]	10%	100	33	38.3	0.3	17.8	14.8	104.4	104
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	16.4	0.1	16.5	4	54.5	82
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.9	0	5.1	2.7	18.1	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3	0	1.9	0	10.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	1.7	0	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	14.4	0.3	0	0	152	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	112.09	82.84	1.32	60.15	3.24	259.65	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.92	12.64	1.13	1.84	2.7	32.24	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.96	6.11	0.1	8.1	0	27.29	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.12
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.26
Sód [mg]	10%	2000	1069.89	370.5	3.51	1338.39	378	3160.29	158
Potas [mg]	10%	4700	876.18	604.75	26.32	388.84	0	1896.1	41
Wapń [mg]	10%	900	334.09	92.7	10.37	39.34	0	476.52	52
Fosfor [mg]	10%	580	704.21	118.86	8.58	230.23	0	1061.9	182
Magnez [mg]	10%	304.5	171.16	46.32	2.09	92.35	0	311.92	102
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.99	1.48	0.03	3.04	0	10.55	165
Witamina A [μg]	25%	565	8.02	24.07	1.76	8.1	0	41.96	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.64	0.28	0	1.01	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	3.35	1.44	0.01	2.61	0	7.42	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0	0.27	0	0.94	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.13	0.01	0.09	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.97	2.45	0.02	4.81	0	13.27	115
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.81	14.44	1.05	4.85	0	25.17	37
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.97	1.02	0	3.71	1.05	7.9	175

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	701.3	562.1	155	451	95.3	1964.9	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2956.7	2364	651	1894.9	400	8266.7	99
Białko [g]	10%	100	35.7	33.2	6.5	18.3	5.9	99.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.8	18.5	5.4	13.8	4	55.7	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	4.4	1.6	2.7	2.4	15.5	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	5.4	0.9	4	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.7	3	1.9	5.4	0	16.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	20.2	0	22.6	0	54.1	19
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	115.33	67.64	20.79	67.77	8.77	280.31	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	15.45	11.25	4.37	3.09	8.77	42.94	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.68	4.19	1.82	9.01	0	28.72	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.55
Sód [mg]	10%	2000	1019.49	256.25	46.62	786.8	97.2	2206.37	110
Potas [mg]	10%	4700	911.19	646.76	120.96	478.53	0	2157.45	46
Wapń [mg]	10%	900	365.23	46.44	93.64	49.85	162	717.18	80
Fosfor [mg]	10%	580	737.42	119.81	132.7	254.55	0	1244.5	215
Magnez [mg]	10%	304.5	170.35	38.19	45.18	84.92	0	338.64	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.49	1.71	1.06	3.26	0	11.53	181
Witamina A [μg]	25%	565	11.8	40.38	0	26.64	0	78.83	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.4	0	1.11	0	2.57	26
witamina E [mg]	30%	9	3.13	2.41	1.28	3.5	0	10.33	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.11	0.14	0.29	0	1.1	111
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.14	0.04	0.15	0	1.06	106
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.06	3.18	0.48	5.02	0	14.76	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.08	24.23	0	7.41	0	38.73	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.83	0.71	0.12	2.18	0.27	5.51	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	828.6	521.5	84.4	397.2	149.8	1981.7	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3484	2197.1	354.5	1668.7	625	8329.4	98
Białko [g]	10%	100	38.6	33.8	4.8	15.4	10.8	103.6	104
Tłuszcz [g]	10%	66	24.2	13.2	2.9	11.9	9.4	61.8	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.5	2.7	1.6	2.6	6.4	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	5.6	0	4	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.1	0.1	5	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	92.3	0	105.7	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	121.06	69.68	10.12	61.86	5.4	268.14	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.24	14.51	8.59	3.25	5.4	48.01	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.46	5.85	1.12	9.55	0	30.99	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.67
Sód [mg]	10%	2000	1311.22	277.73	66.6	603.4	54	2312.95	116
Potas [mg]	10%	4700	868	941.17	171	572.05	0	2552.23	54
Wapń [mg]	10%	900	332.18	100.41	120.6	93.07	0	646.27	71
Fosfor [mg]	10%	580	595.19	332.96	24.3	314.69	0	1267.15	218
Magnez [mg]	10%	304.5	167.12	66.98	8.55	91.99	0	334.65	110
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.45	2.59	0.36	4.13	0	11.55	182
Witamina A [μg]	25%	565	48.98	91.76	57	34.9	0	232.64	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.55	0	1.52	0	3.11	31
witamina E [mg]	30%	9	3.65	2.62	1.07	3.16	0	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.22	0.02	0.3	0	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.54	0.37	0.06	0.29	0	1.28	128
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.91	10.9	0.76	4.79	0	24.37	213
Witamina C [mg]	55%	67.5	29.38	43.27	34.19	20.94	0	127.8	190
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.64	0.77	0.18	1.67	0.15	5.78	129

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	743.1	712.2	193.5	411.6	108.8	2169.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3129.3	2992.2	813.5	1728.7	457.3	9121.2	109
Białko [g]	10%	100	36.1	34.8	3.6	17.6	14.8	107.1	108
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	22.4	6.3	12.2	4	62.3	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.8	2.9	0.7	1.7	2.7	14.9	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	10.9	0	4.7	0	19.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.5	0	5.8	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.8	20.2	0	0	0	32.1	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	117.94	99.56	31.5	63.24	3.24	315.49	133
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.1	15.21	4.05	2.28	2.7	40.34	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.75	13.63	1.89	11.06	0	41.34	137
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.78
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.55
Sód [mg]	10%	2000	2443.93	298.9	127.8	920.6	378	4169.25	208
Potas [mg]	10%	4700	925.49	941.64	0	455.72	0	2322.85	50
Wapń [mg]	10%	900	647.48	134.76	0	52.08	0	834.33	93
Fosfor [mg]	10%	580	670.27	380.99	0	235.95	0	1287.22	223
Magnez [mg]	10%	304.5	175.05	143.1	0	95.85	0	414.01	135
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.77	4.06	0	3.36	0	13.19	207
Witamina A [μg]	25%	565	13.42	52.98	0	10.25	0	76.66	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.5	5.56	0	3.39	0	12.46	139
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.71	0	0.27	0	1.56	157
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.58	0.29	0	0.1	0	0.98	98
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	6.7	0	4.82	0	17.99	156
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.05	31.79	0	6.15	0	45.99	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.78	0.83	0.35	2.55	1.05	10.42	232

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721.3	561.1	114.4	448.3	95.3	1940.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3039.2	2358.8	482	1881.1	400	8161.2	97
Białko [g]	10%	100	36.5	32.3	4.5	18.4	5.9	97.9	98
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	18.5	2.9	15.9	4	57.4	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	2.9	1.1	4.4	2.4	16.3	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	8.5	0.4	1.9	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	4.6	0.5	4.3	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	20.2	0	0	0	30.5	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	114.39	69.22	18.14	62.21	8.77	272.74	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.2	13.79	5.39	2.43	8.77	46.61	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.18	6.04	1.6	8.82	0	29.64	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.66
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.19
Sód [mg]	10%	2000	1317.48	397.95	39.92	1035.27	97.2	2887.82	145
Potas [mg]	10%	4700	871.59	719.42	92.34	438.16	0	2121.53	45
Wapń [mg]	10%	900	313.03	106.75	74.88	43.3	162	699.97	78
Fosfor [mg]	10%	580	634.46	144.97	79.56	227.35	0	1086.35	187
Magnez [mg]	10%	304.5	167.38	52.26	23.76	79.39	0	322.79	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.14	2.53	0.75	3.19	0	11.63	182
Witamina A [µg]	25%	565	47.32	27.14	1.38	13.08	0	88.92	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.4	0	1.01	0	2.45	24
witamina E [mg]	30%	9	3.86	3.21	0.32	2.61	0	10.01	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.53	0.16	0.07	0.27	0	1.06	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.21	0.03	0.09	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	3.17	0.17	4.83	0	14.61	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.39	16.28	0.82	7.84	0	53.35	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.65	1.1	0.11	2.87	0.27	7.21	160

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	740.2	848.2	189.9	407.9	51	2237.4	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3113.7	3554.2	799	1718	215.1	9400.3	111
Białko [g]	10%	100	35.5	37.6	3.9	16.1	2.1	95.4	96
Tłuszcz [g]	10%	66	20	37.2	5.8	8.3	1.3	72.8	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	9.6	0.8	1.8	0.2	18.9	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.5	17.6	0	1.9	0	26	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.5	5.9	0	4.4	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	86.3	0	0	0	414.3	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	111.62	94.65	31.5	72.66	7.55	318.01	134
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	16.21	22.55	3.15	4.47	7.29	53.68	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	14.32	8.35	2.16	11.03	0	35.86	120
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.59
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.75
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.65
Sód [mg]	10%	2000	886.08	325.46	135	1047.33	756	3149.88	157
Potas [mg]	10%	4700	913.47	1087.75	0	727.93	0	2729.15	57
Wapń [mg]	10%	900	334.61	103.58	0	85.01	0	523.21	58
Fosfor [mg]	10%	580	658.78	329.6	0	287.86	0	1276.25	221
Magnez [mg]	10%	304.5	131.98	73.54	0	115.05	0	320.58	105
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.81	3.54	0	3.77	0	13.13	205
Witamina A [μg]	25%	565	52.42	26.65	0	19.55	0	98.63	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.53	1.29	0	1.01	0	4.84	48
witamina E [mg]	30%	9	4.17	4.1	0	2.78	0	11.06	123
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.45	0.73	0	0.33	0	1.52	152
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.93	0.42	0	0.17	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.46	8.84	0	5.72	0	21.03	183
Witamina C [mg]	55%	67.5	31.45	15.99	0	11.73	0	59.18	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.46	0.9	0.37	2.9	2.1	7.87	175

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2020.6	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8496.2	101
Białko [g]	10%	100	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	60.1	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	166.7	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.42	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	45.66	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.63	109
% energii z białka	10%	15	-	22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	50
Sód [mg]	10%	2000	3101.45	155
Potas [mg]	10%	4700	2299.52	49
Wapń [mg]	10%	900	670.36	74
Fosfor [mg]	10%	580	1222.09	211
Magnez [mg]	10%	304.5	341.09	112
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.66	182
Witamina A [µg]	25%	565	94.37	16
Witamina D [µg]	10%	10	3.23	32
witamina E [mg]	30%	9	10.39	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.13	113
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.14	115
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.6	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	53.25	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.75	172