

Plan żywieniowy: 1. Dieta podstawowa 29.12.2025-18.01.2026 rok.2025 rok (21 dni) PROVITA

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta podstawowa (1) mieszana (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-29				
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 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]	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 cukinia i kawałkami kurczaka 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 3. # Jaja sadzone 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%	1. Gruszka 160.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	4. 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% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
--	---	--	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-30

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki:	1. #Mus wiśnia 180.00g [składniki: jabłko 65%, banan 20%, wiśnia 15%, witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. RW bitki ze schabu pieczone w piecu 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%
---	--	---

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa dyniowa z ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, # Ciecierzycza po ugotowaniu M 4% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szynka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 400.00g składniki: Szynka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Mozzarella light 60.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-01-01

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. P#w kielbasa 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 E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 350.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #drobiowy kotlet pożarski, panierowany, zapiekany w piecu 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper,	1. p#d ciasto marchewkowe 50.00g składniki: Marchew 27%, Cukier 20%, # Mąka tortowa typ 450 M 20% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Wiórki kokosowe 5%, # proszek do pieczenia 1% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna], Soda oczyszczona 1%, Cynamon mielony 1%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańska 170.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [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.), Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 12%, Kukurydza konserwowa 9%,	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	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%, Pieprz czarny MIELONY 0%		majonez dekoracyjny winiary 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
--	---	--	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-03

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. #Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 7. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. 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, kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%		2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu 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%	
--	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Jaja gotowane 50.00g 8. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – gumę guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszeny 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 4. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100% 2. # Serek homogenizowany waniliowy 150.00g [składniki: serek naturalny, cukier, naturalny aromat waniliowy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 50.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 7. p#w Filet Złocisty/poledwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	6. Kasza bulgur ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]			
---	--	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-01-06

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabelana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza 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%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 100.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-08

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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 55.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna,	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p# Powidła śliwkowe 30.00g [składniki: śliwki, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iżż 4% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6.0%, ocet, mu szarda (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%	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]	2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]
---	--	---	--

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 7. p# Ser Mozzarella light 80.00g [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 koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. RW Galaretka z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. #Surówka z kapusty, buraka, jabłka 200.00g składniki: Burak 33%, Kapusta biała 33%, Jabłko 23%, p# Jogurt naturalny 7% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. #Schab duszony w sosie własnym z dodatkiem pieczarek 200.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, Schab wieprzowy bez kości 32%, Pieczarka uprawna świeża 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 2%	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. #Kielbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 7. #Musztarda sarepska 20.00g [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina] 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%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 50.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarella i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. #ryż pomidorowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Ryż biały 18%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Papryka czerwona 14%, # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory] 6. RW Marchewka z groszkiem gotowana 200.00g składniki: Marchew 64%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 30%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. p# Sos musztardowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 100.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	spiryтусowy, 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%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-01-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, 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	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa gulaszowa (na szynce) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 250.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości -	1. Mandarynki 55.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. #Pasta-śledź (ryba) z ciecior ką m 60.00g składniki: # Ciecierzyc a po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzyc a, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili),	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

(zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko , sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen]		przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe , sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
Dzień: 16 - Wtorek, 2026-01-13				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 6. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 7. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego , stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma,	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 + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna , woda, sól] 4. RW Schab rozbity, opanierowany i pieczony w piecu 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 67%, # bułka tarta 15% [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier] 2. p# Jogurt naturalny 150.00g [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 zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna , woda, mąka żytnia , drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 6. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]		kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskrobinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	
--	--	--	--	--

Dzień: 17 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 7. #dżem wiśnia(s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub yrop glukozowo-fruktozowy, wiśnie, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.]	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 400.00g 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. p#o Gulasz węgierski (z szynką wieprzową) 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 21%, Papryka czerwona 20%, # Passata pomidorowa M 17% [składniki: pomidory, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Papryka czerwona mielona SŁODKA 1%, Pietruszka liście 0%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. kasza jęczmienna wiejska 200.00g [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Gruszka 130.00g składniki: Gruszka 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 6. 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% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-01-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 6. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.) 7. p# Ser Mozzarella light 80.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Filet kurczaka rozbity, panierowany, zapiekany w piecu 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, # bułka tarta 13% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, jaja gotowane iż 4% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 70.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 6. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 6. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 400.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. #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. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 6. p#o Dorsz po grecku, pieczony pod serem 180.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 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 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 6. p# Pasta z dorsza i fasoli 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0% 7. p# Ser twarogowy półtłusty 40.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 2026-01-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 6. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 7. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 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% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. RW Jabłko 200.00g składniki: Jabłko 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb zwykły 100.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 6. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 7. p#w szynka z indyka indykpól*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2026-01-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
-------------	-------	--------------	---------	-------------------

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb zwykły 50.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 3. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 6. #Jaja gotowane 100.00g 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).]	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 300.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 100.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Chleb zwykły 70.00g [składniki: mąka pszenna, woda, mąka żytnia, drożdże, sól] 4. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 6. P# Sałatka jarzynowa z groszkiem i majonezem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 45%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, # Ogórek kwaszony 7% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], # Kukurydza konserwowa M 7% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Groszek zielony konserwowy M 7% [składniki: groszek zielony, woda, sól], # Majonez Dekoracyjny Winiary M 1% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], 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%)]
--	--	--	--	---

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-12-29

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	631.7	651	82.9	527.7	108.8	2002.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2659.5	2728.8	350.6	2211.5	457.3	8408	100
Białko [g]	10%	100	30.5	36.4	0.8	16.6	14.8	99.3	100
Tłuszcz [g]	10%	66	16	28.5	0.2	20.8	4	69.7	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.4	5.2	0	3.9	2.7	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	13.1	0	6.8	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0.1	6.5	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	330.3	0	0	0	331.2	110
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	96.71	64.51	20.73	73.66	3.24	258.88	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.99	10.16	14.25	4.51	2.7	36.62	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	4.72	3.02	10.53	0	29.03	97
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	22.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.89
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.49
Sód [mg]	10%	2000	2457.37	330.51	2.88	961.35	378	4130.12	207
Potas [mg]	10%	4700	368.76	903.88	169.92	321.31	0	1763.87	38
Wapń [mg]	10%	900	359.38	148.33	17.28	67.25	0	592.25	65
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	402.79	21.6	171.18	0	791.96	137
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	76.56	11.52	73.95	0	227.41	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	4.21	0.43	2.89	0	10.1	158
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	26.25	6.36	9.71	0	53.28	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.39	0	1.01	0	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.37	0.44	3.82	0	11.19	124
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.23	0.02	0.19	0	0.68	69
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.67	0.05	0.09	0	0.95	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	8.38	0.12	2.96	0	15.28	133
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	15.75	3.81	5.82	0	31.96	48
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.82	0.91	0	2.67	1.05	10.32	229

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-12-30

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	723.4	668.2	82.9	436.6	95.3	2006.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3037.2	2795.8	351.2	1840.3	400	8424.7	100
Białko [g]	10%	100	24.9	29.9	0.9	23.2	5.9	85.1	85
Tłuszcz [g]	10%	66	25.7	30.7	0	8.5	4	69	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.8	5.9	0	2.2	2.4	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.4	0	2.1	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.8	0	4.1	0	15.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	24.4	0	3.6	0	29	9
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	103.39	73.83	21.06	71.21	8.77	278.27	118
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	12.03	19.16	17.82	4.49	8.77	62.28	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.71	11.65	2.59	9.05	0	34.01	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.63
Sód [mg]	10%	2000	1324.18	642.92	0	620.89	97.2	2685.2	134
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1778.67	0	454.55	0	2589.04	56
Wapń [mg]	10%	900	54.91	119.16	0	88.84	162	424.92	47
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	295.47	0	233.28	0	729.47	126
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	117.28	0	69.56	0	252.93	84
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.27	0	3.02	0	8.71	136
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	46.88	0	23.74	0	116.37	20
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.03	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	2.94	5.23	0	2.62	0	10.8	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.32	0	0.23	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.3	0	0.19	0	0.63	63
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	6.35	0	3.95	0	14.31	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	24.69	0	14.24	0	66.38	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.67	1.78	0	1.72	0.27	6.71	149

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-12-31

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	586.8	693.8	89.2	587.1	108.8	2065.9	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2470.8	2904.2	376.7	2474.2	457.3	8683.5	102
Białko [g]	10%	100	23	39.2	0.7	29.1	14.8	107	107
Tłuszcz [g]	10%	66	14.1	31.2	0.7	12.9	4	63.1	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.6	9.5	0	5.9	2.7	21.9	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.7	14.3	0	1.8	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	3.3	0.1	4.1	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	84.3	0	0	0	318.7	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	97.18	69.6	21.78	93.37	3.24	285.18	119
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.52	15.26	17.46	3.07	2.7	45.03	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.96	11.2	3.6	9.77	0	35.54	119
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.57
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.22
Sód [mg]	10%	2000	575.76	1178.22	3.6	1218.15	378	3353.74	168
Potas [mg]	10%	4700	500.91	678.72	241.2	277.51	0	1698.36	36
Wapń [mg]	10%	900	92.85	60.65	7.2	38.8	0	199.52	22
Fosfor [mg]	10%	580	334.95	310.13	16.2	181.09	0	842.37	145
Magnez [mg]	10%	304.5	74.36	43.52	5.4	75.97	0	199.26	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.01	2.58	0.54	2.52	0	9.66	150
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	16.84	13.8	5.1	0	85.99	15
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.11	0	1.01	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	3.58	1.79	0.68	2.2	0	8.27	93
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.71	0.05	0.2	0	1.23	124
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.48	0.37	0.04	0.09	0	0.99	100
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	7.67	0.28	3.53	0	15.83	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	10.1	8.27	3.06	0	51.59	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.59	3.27	0.01	3.38	1.05	8.38	186

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2026-01-01

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	615.5	746.2	152.3	543.7	95.3	2153.1	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2590.5	3132.2	636	2283.9	400	9042.8	108
Białko [g]	10%	100	27	36.7	1.7	19.8	5.9	91.2	92
Tłuszcz [g]	10%	66	16.1	28	8.7	16.7	4	73.7	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	6.4	1.8	2.6	2.4	19.3	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9	4.2	1.8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.4	2.1	4.1	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	179.4	16.2	0	0	196.5	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	95.7	90.92	17.33	84.59	8.77	297.33	125
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.29	15.84	9.92	3.8	8.77	42.64	90
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.49	8.23	1.19	12.29	0	32.21	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.99
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.76
Sód [mg]	10%	2000	2364.85	787.75	18.1	1085.98	97.2	4353.9	217
Potas [mg]	10%	4700	312.24	1586.24	55.27	400.52	0	2354.28	51
Wapń [mg]	10%	900	361.54	125.4	7.09	40.42	162	696.47	77
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	421.08	16.66	198.72	0	833.58	144
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	102.85	4.5	81.78	0	254.5	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	3.05	0.24	2.64	0	8.39	131
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	51.86	10.54	11.34	0	80.2	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.66	0.07	1.01	0	2.76	28
witamina E [mg]	30%	9	2.25	4.04	1.49	2.53	0	10.33	115
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.31	0	0.22	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.47	0.03	0.1	0	0.73	74
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	11.59	0.07	4.05	0	19.26	168
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	31.11	0.2	6.8	0	42	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.56	2.18	0.05	3.01	0.27	10.88	241

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2026-01-02

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	583.5	777.9	193.5	456.7	108.8	2120.5	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2462.1	3255	813.5	1923.2	457.3	8911.3	106
Białko [g]	10%	100	23.2	35.2	3.6	15.5	14.8	92.4	93
Tłuszcz [g]	10%	66	9.8	36.2	6.3	10.8	4	67.2	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.8	12.9	0.7	1.6	2.7	20.9	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.5	13.6	0	3.9	0	20.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.9	0	5.2	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	8.5	96.1	0	0	0	104.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	106.19	83.83	31.5	78.54	3.24	303.3	127
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.62	19.65	4.05	4.53	2.7	45.56	98
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.21	12.11	1.89	8.68	0	33.9	112
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.8
Sód [mg]	10%	2000	498.25	284.68	127.8	459.92	378	1748.66	87
Potas [mg]	10%	4700	403.05	923.17	0	437.66	0	1763.89	38
Wapń [mg]	10%	900	106.21	112.8	0	39.34	0	258.37	29
Fosfor [mg]	10%	580	297.82	180.23	0	187.28	0	665.34	114
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	54.52	0	68.01	0	191.59	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	2.78	0	2.57	0	8.11	127
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	46.01	0	11.79	0	68.03	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.05	0.75	0	1.01	0	2.81	29
witamina E [mg]	30%	9	2.24	4.96	0	3.37	0	10.58	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.19	0	0.23	0	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.26	0	0.1	0	0.68	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.64	3.63	0	4.1	0	11.39	100
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	12.69	0	7.07	0	25.9	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.38	0.79	0.35	1.27	1.05	4.37	98

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2026-01-03

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	618.8	646.9	105	501	167.2	2039.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2603.2	2731.9	445.2	2103.5	704	8588	101
Białko [g]	10%	100	23.2	34.9	1	20.8	7.4	87.5	87
Tłuszcz [g]	10%	66	16.9	11.1	0.3	16.6	5.3	50.3	76
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	2	0.1	2	3.4	12.6	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	4.2	0	1.9	0	8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.6	0	4.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.7	0	17.4	0	76	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	98.84	105.39	25.38	71.98	22.38	323.98	137
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.77	8.19	20.73	4.1	21.6	60.4	128
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.03	7.4	1.83	9.97	0	30.25	101
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.03
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.3
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.67
Sód [mg]	10%	2000	745.57	219.74	1.08	503.63	48.6	1518.64	75
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1111.66	426.6	635.3	0	2532.61	55
Wapń [mg]	10%	900	58.15	86.39	6.48	69.53	0	220.56	25
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	428.89	21.6	283.25	0	933.74	161
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	81.17	35.64	85.76	0	269.02	89
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	2.91	0.43	3.22	0	9.17	144
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	90.53	8.1	39.45	0	185.33	32
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	3.02	2.89	0.22	2.74	0	8.88	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.22	0.03	0.26	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.31	0.1	0.17	0	0.75	76
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	12.05	0.51	7.44	0	24.03	209
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	54.32	4.85	23.67	0	111.2	164
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.07	0.61	0	1.39	0.13	3.79	84

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2026-01-04

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	758.9	817.3	152.7	474	51	2254	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3183.7	3424.5	642.3	1995.4	215.1	9461.1	114
Białko [g]	10%	100	29.3	39.3	2.8	27.1	2.1	100.9	100
Tłuszcz [g]	10%	66	29	35.4	5.3	11.8	1.3	83	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.8	6	3.2	4.3	0.2	23.7	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.4	15.4	1.5	1.8	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.4	8.1	0.1	4	0	16.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	74.8	39.4	0	0	242.1	81
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	100.38	90.21	23.57	68.92	7.55	290.65	122
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	9.22	21.49	9.09	2.02	7.29	49.13	103
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.74	9.77	0.61	8.5	0	29.64	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.42
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.31
Sód [mg]	10%	2000	1296.28	298.12	37.32	2750.67	756	5138.4	258
Potas [mg]	10%	4700	416.91	1713.6	15.34	314.23	0	2460.09	52
Wapń [mg]	10%	900	73.81	133.69	13.69	343.27	0	564.48	63
Fosfor [mg]	10%	580	269.74	293.68	21.55	180.37	0	765.35	133
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	94.38	1.55	75.25	0	241.05	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.37	5.16	0.18	2.56	0	11.29	177
Witamina A [µg]	25%	565	10.95	67.73	0.06	7.38	0	86.12	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.62	0.97	0.15	1.01	0	3.76	38
witamina E [mg]	30%	9	2.73	5.63	0.14	2.08	0	10.61	118
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.24	0.26	0	0.2	0	0.71	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.31	0.36	0.03	0.07	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.84	7.05	0	3.54	0	14.45	125
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	27.9	0.03	4.42	0	38.94	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	0.82	0.1	7.64	2.1	12.84	286

Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2026-01-05

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	532.7	632.8	234.6	554.6	95.3	2050.2	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2239.7	2659.7	988.9	2332.3	400	8620.7	104
Białko [g]	10%	100	18	41.1	8.1	20.5	5.9	93.8	94
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	20.8	5.5	16.3	4	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.6	4.3	3.4	2.3	2.4	17.2	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	8.9	0	5.3	0	16.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	4.5	0.1	5.9	0	14.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	102	0	0.2	0	103.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.72	74.09	39.23	86.05	8.77	291.87	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.78	11.27	33.18	4.36	8.77	71.38	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.04	7.93	2.45	9.42	0	28.86	95
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.64
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.81
Sód [mg]	10%	2000	906.49	668.6	50.94	919.95	97.2	2643.19	132
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1054.94	138.06	391.63	0	1940.44	41
Wapń [mg]	10%	900	54.91	175.64	14.04	48.88	162	455.48	51
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	403.26	17.55	207.01	0	828.54	144
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	71.66	9.36	63.73	0	210.84	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	2.32	0.35	2.62	0	7.71	120
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	52.89	5.16	13.08	0	116.88	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	1.12	0	1.01	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.24	0.36	3.67	0	11.23	125
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.17	0.01	0.22	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.46	0.04	0.13	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	8.45	0.09	3.84	0	16.41	142
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	31.73	3.1	7.84	0	70.13	105
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.51	1.85	0.14	2.55	0.27	6.6	146

Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2026-01-06

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	502.8	695.3	163.4	511.5	108.8	1982	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2117.1	2909.8	691.6	2152.2	457.3	8328.3	99
Białko [g]	10%	100	28	35.9	3.8	21.4	14.8	104.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	31.4	1.9	13.9	4	63.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	6.2	0.5	2.2	2.7	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.8	0.7	5.3	0	20.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7.5	0.1	5.9	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	106.4	58.6	0.8	0	166.9	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.69	73.41	33.36	79.51	3.24	264.23	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.47	19.87	20.6	4.55	2.7	53.2	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.29	12.55	1.32	8.85	0	32.03	107
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.76
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.24
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49
Sód [mg]	10%	2000	2511.01	297.43	25.92	740.94	378	3953.32	198
Potas [mg]	10%	4700	412.32	1708.52	76.63	327.33	0	2524.81	54
Wapń [mg]	10%	900	355.42	105.99	9.45	106.57	0	577.45	64
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	223.21	36.92	283.1	0	743.24	127
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	81.41	3.17	80.12	0	230.8	76
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	2.67	0.48	2.67	0	8.36	131
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	33.76	3.12	5.71	0	92.86	17
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.34	0.27	1.02	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	3.24	5.15	0.24	3.46	0	12.11	134
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.26	0.02	0.22	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.25	0.09	0.29	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	5.02	0.07	3.61	0	13.01	113
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	20.26	1.87	3.43	0	55.71	83
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.97	0.82	0.07	2.05	1.05	9.88	220

Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2026-01-07

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	606.3	711.9	105	498.5	149.8	2071.7	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2540.9	2995.8	445.2	2091.2	625	8698.3	103
Białko [g]	10%	100	22	32.8	1	19.2	10.8	86	86
Tłuszcz [g]	10%	66	25.2	16.6	0.3	19.1	9.4	70.8	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	8.7	2.4	0.1	4.2	6.4	22	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	7.2	0	7.8	0	16.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.2	0	6.1	0	15.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18	0	216	0	234.9	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	77.22	116.71	25.38	65.64	5.4	290.36	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	7.95	13.8	20.73	3.13	5.4	51.03	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.82	18.09	1.83	6.97	0	35.73	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.28
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.19
Sód [mg]	10%	2000	1224.91	100.46	1.08	698.19	54	2078.65	104
Potas [mg]	10%	4700	312.24	2483.92	426.6	352.54	0	3575.31	77
Wapń [mg]	10%	900	58.87	216.01	6.48	55.66	0	337.03	38
Fosfor [mg]	10%	580	197.11	578.18	21.6	254.35	0	1051.24	182
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	201.35	35.64	66.07	0	368.43	121
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.45	7.47	0.43	3.17	0	13.53	212
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	107.41	8.1	8.1	0	130.06	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.79	0	2.03	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	2.25	4.35	0.22	3.83	0	10.67	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.62	0.03	0.19	0	1.07	107
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.58	0.1	0.36	0	1.18	119
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.54	7.9	0.51	2.81	0	14.77	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	64.44	4.85	4.85	0	78.03	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.4	0.27	0	1.93	0.15	5.19	116

Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2026-01-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	530.9	686.5	206.7	474.8	95.3	1994.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2233.4	2881.2	868.9	1991.8	400	8375.5	100
Białko [g]	10%	100	16	38.3	1.8	23.5	5.9	85.6	86
Tłuszcz [g]	10%	66	14.4	25.5	6.9	18.4	4	69.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.2	3.5	0.8	6.8	2.4	18	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	10.7	0	1.7	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.7	0	3.8	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	156.2	0	0	0	157.1	52
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	89.18	80.35	35.14	56.84	8.77	270.31	115
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	14.08	15.6	3.31	2.61	8.77	44.39	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.03	9.2	1.88	6.3	0	27.43	91
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.16
Sód [mg]	10%	2000	515.26	322.2	140.58	2396.07	97.2	3471.32	174
Potas [mg]	10%	4700	445.62	2091.45	0	282.1	0	2819.18	59
Wapń [mg]	10%	900	74.71	181.74	0	329.05	162	747.52	83
Fosfor [mg]	10%	580	202.96	534.13	0	130.51	0	867.6	150
Magnez [mg]	10%	304.5	69.86	142.78	0	46.27	0	258.92	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.26	4.38	0	1.78	0	9.43	148
Witamina A [µg]	25%	565	10.9	89.45	0	9.3	0	109.66	20
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.72	0	1.01	0	2.75	27
witamina E [mg]	30%	9	2.23	5.7	0	2.28	0	10.23	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.43	0	0.16	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.58	0	0.06	0	0.78	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.76	16.35	0	2.77	0	22.89	199
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.54	53.67	0	5.57	0	65.79	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.43	0.89	0.39	6.65	0.27	8.67	193

Wartość odżywcza na dzień: 12 (Piątek), 2026-01-09

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	648.1	661	89.2	523.2	108.8	2030.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2723.6	2783.9	376.7	2205.1	457.3	8546.8	100
Białko [g]	10%	100	36.3	41	0.7	31.4	14.8	124.4	124
Tłuszcz [g]	10%	66	20.7	15.1	0.7	10.7	4	51.5	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	9.2	3.9	0	3.8	2.7	19.8	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.8	0	1.8	0	12.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	2.9	0.1	4.1	0	11.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.97	96.61	21.78	80.06	3.24	285.67	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.57	14.64	17.46	3.65	2.7	44.03	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.03	13.1	3.6	10.02	0	36.76	122
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.83
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.41
Sód [mg]	10%	2000	710.47	282.55	3.6	2087.28	378	3461.92	173
Potas [mg]	10%	4700	455.34	939.07	241.2	409.98	0	2045.6	44
Wapń [mg]	10%	900	92.35	104.57	7.2	358.49	0	562.61	63
Fosfor [mg]	10%	580	346.69	215.98	16.2	191.77	0	770.65	133
Magnez [mg]	10%	304.5	75.44	59.52	5.4	69.84	0	210.21	70
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.21	2.86	0.54	2.91	0	10.53	164
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	75.8	13.8	17.54	0	154.4	26
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.69	0	1.01	0	3.95	39
witamina E [mg]	30%	9	3.38	2.46	0.68	2.39	0	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.22	0.05	0.22	0	0.75	75
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.52	0.31	0.04	0.09	0	0.99	99
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.06	3.76	0.28	3.8	0	11.91	104
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	45.48	8.27	10.52	0	92.64	137
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.78	0.01	5.79	1.05	8.65	192

Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2026-01-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	528.4	680.8	43.2	678.4	95.3	2026.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2226.3	2858.5	183.6	2843.3	400	8511.8	101
Białko [g]	10%	100	26	28.1	0	26.8	5.9	87	87
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	23.3	0	28.4	4	67.5	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.3	4.3	0	8.1	2.4	19.3	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	9.5	0	4.4	0	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0	5.4	0	15	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.1	0	0.6	0	19.7	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	84.61	95.32	10.8	83.29	8.77	282.8	120
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	4.54	20.13	9.9	5.76	8.77	49.12	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.74	11.65	0	9.23	0	30.63	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.36
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.23
Sód [mg]	10%	2000	2482.57	198.87	0	1396.46	97.2	4175.12	209
Potas [mg]	10%	4700	368.76	1721.08	0	351.6	0	2441.45	52
Wapń [mg]	10%	900	359.38	144.66	0	91.43	162	757.48	84
Fosfor [mg]	10%	580	196.39	361.83	0	256.87	0	815.1	140
Magnez [mg]	10%	304.5	65.36	125.86	0	78.36	0	269.59	88
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.56	4.09	0	2.67	0	9.33	146
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	81.44	0	7.84	0	100.23	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.02	0	2.94	29
witamina E [mg]	30%	9	2.55	4.39	0	3.02	0	9.97	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.44	0	0.21	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.13	0.45	0	0.22	0	0.8	80
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.82	8.05	0	3.61	0	15.49	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	48.86	0	4.7	0	60.14	89
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.89	0.55	0	3.87	0.27	10.43	232

Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2026-01-11

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	550.8	713.6	305.5	393	51	2014.1	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2316.3	2997	1284.6	1652.5	215.1	8465.8	102
Białko [g]	10%	100	28	45.6	5.7	15.9	2.1	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	16.8	23.6	10.7	11.1	1.3	63.7	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6	5.1	6.4	2	0.2	19.9	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	9.2	3	3.8	0	20.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.4	0.2	5	0	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	89.3	78.9	0.3	0	403	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.77	86	47.14	60.77	7.55	277.25	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.92	19.95	18.19	5.52	7.29	56.89	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	7.82	12.94	1.23	7.41	0	29.41	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55
Sód [mg]	10%	2000	1995.24	520.88	74.64	592.17	756	3938.95	198
Potas [mg]	10%	4700	347.64	1437.63	30.68	398.38	0	2214.34	47
Wapń [mg]	10%	900	387.78	132.66	27.39	70.54	0	618.4	69
Fosfor [mg]	10%	580	253.77	492.31	43.1	178.12	0	967.31	167
Magnez [mg]	10%	304.5	46.46	107.95	3.11	50.47	0	208.01	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.91	4.31	0.37	2.34	0	9.95	156
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	69.96	0.12	14.1	0	129.94	22
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.8	0.3	1.06	0	4.31	43
witamina E [mg]	30%	9	2.97	5.18	0.29	3.06	0	11.52	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.32	0.01	0.17	0	0.66	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.45	0.44	0.06	0.15	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.36	16.49	0.01	2.88	0	21.75	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	41.97	0.07	8.46	0	77.96	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.54	1.44	0.2	1.64	2.1	9.84	219

Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2026-01-12

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	563.9	1005	22.3	402.3	95.3	2089	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2367.9	4213.3	94.4	1693.5	400	8769.4	104
Białko [g]	10%	100	26.6	41.6	0.2	15.6	5.9	90.3	91
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	44.4	0	10.5	4	78.5	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	9.5	0	1.9	2.4	21.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	19.4	0	3.6	0	25	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	8.6	0	4.7	0	17.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	144.2	0	9.3	0	154.5	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.32	112.27	5.54	64.36	8.77	266.28	112
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.25	26.11	4.55	2.64	8.77	47.34	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.29	5.36	0.94	6.46	0	22.07	74
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.41
Sód [mg]	10%	2000	2529.01	275.14	0.49	941.32	97.2	3843.18	192
Potas [mg]	10%	4700	412.32	557.83	93.55	278.24	0	1341.95	29
Wapń [mg]	10%	900	355.42	223.43	14.85	40.61	162	796.32	89
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	406.39	8.91	167.28	0	782.58	135
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	42.48	8.41	64.89	0	181.88	60
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.52	2.03	0.14	2.12	0	6.83	106
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	21.53	12.7	6.37	0	90.86	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.78	0	3.79	0	5.59	56
witamina E [mg]	30%	9	3.24	6.3	0.07	2.57	0	12.2	136
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.25	0.04	0.15	0	0.69	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.79	0.01	0.1	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.29	2.3	0.09	2.98	0	9.67	84
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	12.91	7.62	3.82	0	54.51	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.02	0.76	0	2.61	0.27	9.6	213

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2026-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	507.4	762.4	151.5	585.4	108.8	2115.6	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2133.5	3197.3	637.9	2452.7	457.3	8879	105
Białko [g]	10%	100	25.1	33.4	6	21.1	14.8	100.6	100
Tłuszcz [g]	10%	66	14.8	31.4	4.1	24.9	4	79.4	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	5.5	2.4	8.5	2.7	23.2	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	13	0	1.8	0	19.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	6.8	0	4	0	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	51.7	0	0	0	306.4	102
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	72.65	90.25	23.26	73.11	3.24	262.52	111
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	3.62	14.6	21.19	6.61	2.7	48.74	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	8.82	7.54	1.55	8.03	0	25.95	86
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.47
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.53
Sód [mg]	10%	2000	817.75	414.43	103.41	1465.65	378	3179.25	159
Potas [mg]	10%	4700	408.54	1260.34	95.22	330.79	0	2094.9	45
Wapń [mg]	10%	900	93.07	95.37	165.1	33.4	0	386.96	43
Fosfor [mg]	10%	580	343.81	232.53	11.38	181.09	0	768.81	132
Magnez [mg]	10%	304.5	74.36	80.28	6.21	75.61	0	236.47	77
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.07	2.31	0.31	2.45	0	9.15	143
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	61.13	3.45	8.1	0	79.13	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.5	0	1.01	0	3.75	37
witamina E [mg]	30%	9	2.62	4.68	0.4	2.42	0	10.14	112
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.23	0	0.21	0	0.71	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.25	0.02	0.08	0	0.85	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.59	4.73	0.58	3.79	0	12.7	110
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	23.95	2.06	4.85	0	34.75	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.27	1.15	0.28	4.07	1.05	7.94	176

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2026-01-14

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	466.7	1170.2	67.3	429.1	95.3	2228.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1969.3	4929.9	284.8	1803.8	400	9387.9	111
Białko [g]	10%	100	20.8	36.5	0.7	16.8	5.9	80.9	82
Tłuszcz [g]	10%	66	7.5	31.3	0.2	13.1	4	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	1.6	7.3	0	2.6	2.4	14.1	65
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.9	14.7	0	3.8	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	5.5	0.1	4.8	0	14.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	59.1	0	22.6	0	83.6	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	83.6	189.68	16.84	64.35	8.77	363.26	153
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	13.54	24.2	11.58	3.73	8.77	61.83	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.54	8.51	2.45	7.22	0	27.74	92
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.42
Sód [mg]	10%	2000	478.9	312.34	2.34	567.2	97.2	1458	73
Potas [mg]	10%	4700	395.4	1523.68	138.06	362.43	0	2419.58	51
Wapń [mg]	10%	900	107.11	123.81	14.04	37.97	162	444.95	50
Fosfor [mg]	10%	580	303.67	285.16	17.55	156.27	0	762.66	131
Magnez [mg]	10%	304.5	69.05	83.99	9.36	51.44	0	213.84	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.76	5.08	0.35	2.07	0	10.27	159
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	101.27	5.16	26.64	0	143.31	26
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.88	0	1.11	0	3.03	30
witamina E [mg]	30%	9	2.21	4.49	0.36	3.13	0	10.21	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.23	0.55	0.01	0.17	0	0.98	99
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.33	0.41	0.04	0.11	0	0.9	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	3.65	7.49	0.09	2.99	0	14.24	124
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	60.76	3.1	7.41	0	77.42	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.33	0.86	0	1.57	0.27	3.64	81

Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2026-01-15

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	614.7	692	80.4	457.6	149.8	1994.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2579.8	2907	341.2	1917.7	625	8371	100
Białko [g]	10%	100	32.6	39.3	1.8	18.3	10.8	103	103
Tłuszcz [g]	10%	66	22.3	23.6	0	19	9.4	74.5	113
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	3	0	4.1	6.4	24	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	11.8	0	7.8	0	21.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	6.5	0	6.1	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	92.1	0	216	0	309	103
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	75.42	84.9	18.9	56.71	5.4	241.34	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.25	16.8	18.9	2.68	5.4	49.03	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.36	8.92	1.35	7.15	0	26.79	90
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.65
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.79
Sód [mg]	10%	2000	1051.57	317.46	518.4	430.8	54	2372.24	120
Potas [mg]	10%	4700	359.04	1954.83	0	403.09	0	2716.97	59
Wapń [mg]	10%	900	58.15	128.93	0	68.98	0	256.07	28
Fosfor [mg]	10%	580	199.99	515.1	0	262.09	0	977.19	168
Magnez [mg]	10%	304.5	66.44	123.61	0	56.56	0	246.62	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.59	3.69	0	3.35	0	9.64	151
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	95.88	0	18.95	0	162.09	28
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.53	0	2.03	0	3.58	35
witamina E [mg]	30%	9	3.02	4.95	0	3.68	0	11.66	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.4	0	0.19	0	0.82	82
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.5	0	0.38	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.02	16.57	0	2.64	0	23.24	202
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	57.53	0	11.37	0	97.25	144
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.88	1.44	1.19	0.15	5.93	132

Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2026-01-16

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	531	636.2	193.5	539.4	108.8	2009	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2236.6	2680.6	813.5	2269.6	457.3	8457.8	101
Białko [g]	10%	100	24.9	41	3.6	26.2	14.8	110.8	111
Tłuszcz [g]	10%	66	11.6	13.4	6.3	13.9	4	49.3	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.4	0.7	2.7	2.7	14	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.7	0	5.1	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	2.5	0	5.6	0	12.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	59.4	0	6.1	0	68	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	87.27	94.3	31.5	83.12	3.24	299.43	126
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	6.12	20.16	4.05	4.49	2.7	37.52	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	11.28	13.13	1.89	11.67	0	37.98	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.94
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.81
Sód [mg]	10%	2000	2148.15	1000	127.8	842.84	378	4496.8	224
Potas [mg]	10%	4700	409.7	1398.62	0	438.35	0	2246.67	48
Wapń [mg]	10%	900	389.36	348.74	0	79.98	0	818.1	91
Fosfor [mg]	10%	580	236.52	271.96	0	268.53	0	777.01	134
Magnez [mg]	10%	304.5	73.75	85.37	0	82.35	0	241.48	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.03	3.44	0	2.83	0	9.32	145
Witamina A [µg]	25%	565	11.84	82.99	0	10.25	0	105.09	19
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0.62	0	1.04	0	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	2.59	3.85	0	3.23	0	9.68	108
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.25	0.28	0	0.22	0	0.77	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.43	0	0.24	0	0.86	86
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.05	4.6	0	3.87	0	12.52	109
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	37.2	0	6.15	0	50.47	75
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	5.96	2.77	0.35	2.34	1.05	11.24	250

Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2026-01-17

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	501	696.4	89.2	623	95.3	2005.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2109.4	2921.9	376.7	2618.9	400	8427.1	100
Białko [g]	10%	100	27.9	37.9	0.7	24.9	5.9	97.5	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12.2	26.6	0.7	18.9	4	62.6	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.9	0	5.3	2.4	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.8	12.8	0	1.8	0	16.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	7	0.1	4.1	0	15.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.9	0	0	0	24.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.26	80.88	21.78	93.26	8.77	278.97	117
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5	17.55	17.46	4.06	8.77	52.86	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.04	9.37	3.6	10.42	0	32.44	108
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.88
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	2508.49	480.88	3.6	898.47	97.2	3988.65	199
Potas [mg]	10%	4700	355.8	1692.09	241.2	380.11	0	2669.21	57
Wapń [mg]	10%	900	357.58	136.84	7.2	37.36	162	700.99	78
Fosfor [mg]	10%	580	200.71	286.7	16.2	178.21	0	681.83	118
Magnez [mg]	10%	304.5	66.08	103.8	5.4	62.65	0	237.94	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.41	3.69	0.54	2.59	0	9.25	145
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	51.73	13.8	13.08	0	124.36	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.49	25
witamina E [mg]	30%	9	2.94	4.79	0.68	2.43	0	10.85	121
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.34	0.05	0.21	0	0.83	83
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.14	0.34	0.04	0.07	0	0.6	60
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.01	6.34	0.28	3.81	0	14.47	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	31.04	8.27	7.84	0	74.61	111
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.96	1.33	0.01	2.49	0.27	9.97	221

Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2026-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	590.3	704.3	117.9	543.3	51	2007.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2475.5	2959.1	499	2288.8	215.1	8437.7	101
Białko [g]	10%	100	25.6	41.5	3.9	17.9	2.1	91.1	92
Tłuszcz [g]	10%	66	23.1	22.7	1.7	11.5	1.3	60.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.2	4	0.5	2.2	0.2	14.2	64
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.9	10	0.7	2.7	0	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	5.6	0.1	4.3	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	123.1	58.7	76.1	0	512.7	171
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	74.5	89.23	21.88	97.99	7.55	291.19	123
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	5.5	23.6	13.93	5.17	7.29	55.51	117
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	9.29	11.89	0.33	12.22	0	33.75	113
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.88
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.03
Sód [mg]	10%	2000	863.11	306.64	24.38	915.27	756	2865.42	143
Potas [mg]	10%	4700	508.62	2001.73	21.86	780.32	0	3312.54	71
Wapń [mg]	10%	900	86.95	127.94	7.74	71.62	0	294.28	33
Fosfor [mg]	10%	580	346.69	545.4	33.28	293.85	0	1219.23	211
Magnez [mg]	10%	304.5	75.08	123.02	1.95	112.05	0	312.12	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.14	4.11	0.35	3.88	0	12.51	196
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	43.1	36.97	17.65	0	147.98	27
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	1.31	0.27	1.37	0	5.2	52
witamina E [mg]	30%	9	3.61	4.48	0.09	2.49	0	10.68	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.26	0.38	0	0.3	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.59	0.08	0.27	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.33	18.11	0	4.93	0	27.39	239
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	25.86	0	10.59	0	66.6	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.39	0.85	0.06	2.54	2.1	7.16	159

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2060	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8657	103
Białko [g]	10%	100	96	96
Tłuszcz [g]	10%	66	66	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	18.8	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	14.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	198.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	236.5	285.86	121
Cukry [g]	10%	Maks: 47.3	50.69	108
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	31.05	103
% energii z białka	10%	15	-	19
% energii z tłuszczu	10%	30	-	27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	54
Sód [mg]	10%	2000	3278.79	164
Potas [mg]	10%	4700	2358.34	50
Wapń [mg]	10%	900	510.01	57
Fosfor [mg]	10%	580	836.9	144
Magnez [mg]	10%	304.5	241.09	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	9.58	150
Witamina A [µg]	25%	565	112.48	20
Witamina D [µg]	10%	10	3.41	34
witamina E [mg]	30%	9	10.51	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	89
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	16.43	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	63.05	94
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.19	182