

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 29.12.2025-18.01.2026 rok (21 dni)
PROVITA

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-29
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (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	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p# Pasta twarogowa z koperkiem 100.00g 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. 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% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 120.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 6. #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]	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 ziemniaczana - krem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 150.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. 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. #bm Jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 200.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# 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. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 300.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. 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] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Ser twarogowy półtłusty 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g 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 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca – maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 120.00g 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 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. #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]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 300.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 200.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 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 Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 70.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca - pektyna, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu.] 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. 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%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktosą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 6. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabeliana 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 kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 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 250.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g 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]
--	--	--	--	---

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #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).] 6. #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 koperkowa z brokułami i kalafiorom 300.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 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], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g 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% 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa 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 z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. p# Serek wiejski lekki 100.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [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 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, 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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. 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% 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.]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa 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 biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 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 Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #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# 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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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 marchewką i mozzarellą 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g 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%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. 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% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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, zabieleną 250.00g 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 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 - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 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.]	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. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 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. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier] 2. Kaszka manna na mleku 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, # Kasza manna 7% [składniki: z pszenicy 100%], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 170.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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).] 6. #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# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-01-14

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #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 brokułowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407, E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2026-01-15

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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser Mozzarella light 60.00g [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 Pulpety drobiowe gotowane 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 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 szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

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: cykorja, żyto] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 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.]	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 warzywna z dynią 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. p#d Budyń 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 91%, #budyń śmietankowy winiary 8% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Cukier 2%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 6. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	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. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 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 70.00g 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 kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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	650.8	606.8	105	572.2	77.7	2012.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2739.7	2548.7	445.2	2410.1	330.4	8474.4	101
Białko [g]	10%	100	31.8	22.8	1	26.9	12.4	95.1	95
Tłuszcz [g]	10%	56	20.5	21.1	0.3	17.1	0	59.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.8	0.1	3.7	0	11.9	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.9	9.8	0	6.3	0	22.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.4	4.9	0	5.5	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	150.7	0	56.6	0	209.3	70
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.4	85.22	25.38	77.83	7.02	280.86	109
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.82	9.62	20.73	3.91	7.02	49.11	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.68	8	1.83	0.72	0	12.24	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.93
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.78
Sód [mg]	10%	2000	1064.01	142.58	1.08	709.03	54	1970.71	98
Potas [mg]	10%	4700	290.81	1006.16	426.6	410.67	0	2134.24	45
Wapń [mg]	10%	900	116.22	168.37	6.48	28.72	0	319.8	36
Fosfor [mg]	10%	580	160.1	296.43	21.6	164.39	0	642.52	111
Magnez [mg]	10%	304.5	14.39	75.94	35.64	32.44	0	158.42	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.69	4.24	0.43	1.34	0	6.72	105
Witamina A [μg]	25%	565	14.72	34.68	8.1	5.4	0	62.9	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	1.07	0	2.14	0	4.25	42
witamina E [mg]	30%	9	3.72	3.55	0.22	2.49	0	10	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.26	0.03	0.1	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.3	0.47	0.1	0.15	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.8	4.21	0.51	5.15	0	10.68	93
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.83	20.81	4.85	3.24	0	37.74	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.95	0.39	0	1.96	0.15	4.92	109

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	668.5	619	169.8	484.1	95.3	2036.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2809.1	2604.3	717.7	2046.6	400	8577.8	101
Białko [g]	10%	100	23.4	35.9	3.9	24.8	5.9	94	94
Tłuszcz [g]	10%	56	25	17.2	3.2	8.2	4	57.9	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	3	0.3	2.3	2.4	17	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.2	0	1.8	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.4	0	3.1	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	122.4	0	3.6	0	127	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	88.03	85.19	31.17	78.05	8.77	291.23	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	10.64	15.57	7.79	4.23	8.77	47.02	91
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.24	0	1.02	0	12.84	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.65
Sód [mg]	10%	2000	1506.7	313.91	110	812.41	97.2	2840.23	143
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2488.91	0	254.57	0	2972.03	63
Wapń [mg]	10%	900	31.51	186.24	0	66.16	162	445.92	50
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	596.49	0	78.12	0	707.21	122
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	151.41	0	24.2	0	184.82	61
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.61	0	0.86	0	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	164.42	0	16.06	0	194.43	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.51	0	1.03	0	2.56	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.59	0	1.71	0	8.46	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.41	0	0.05	0	0.52	53
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.64	0	0.13	0	0.83	83
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	9.68	0	0.4	0	10.78	94
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	68.14	0	9.63	0	86.15	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.18	0.87	0.3	2.25	0.27	7.1	157

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	605.8	656.1	37.8	538.9	108.8	1947.6	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2551	2764.6	160.1	2274.4	457.3	8207.5	97
Białko [g]	10%	100	28.8	36.3	0.1	27.4	14.8	107.6	107
Tłuszcz [g]	10%	56	18.4	16.9	0	12.4	4	51.9	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	3.4	0	5.9	2.7	17.1	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7.2	0	1.4	0	13.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.5	3.8	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	24.6	0	0	0	259	86
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.86	92.59	9.9	79.7	3.24	267.3	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.67	15.54	9.18	3.51	2.7	35.61	69
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	5.86	1.62	0.86	0	9.78	33
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.99
Sód [mg]	10%	2000	1112.16	265.53	0	1147.59	378	2903.28	145
Potas [mg]	10%	4700	294.09	880.68	0	203.17	0	1377.95	29
Wapń [mg]	10%	900	75.93	143.08	0	10.36	0	229.39	25
Fosfor [mg]	10%	580	175.47	191.39	0	15.13	0	382	66
Magnez [mg]	10%	304.5	27.56	51.35	0	7.21	0	86.13	28
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.92	2.39	0	0.5	0	4.83	75
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	19.72	0	13.8	0	39.07	6
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.46	0	1.01	0	3.61	36
witamina E [mg]	30%	9	1.86	3.25	0	2.15	0	7.27	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.08	0.16	0	0.04	0	0.29	29
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.27	0	0.02	0	0.69	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.32	3.76	0	0.68	0	4.76	42
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	11.83	0	8.27	0	23.44	35
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.08	0.73	0	3.18	1.05	7.25	162

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	564.2	796.2	66.3	546.7	95.3	2068.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2382.8	3340.7	280.8	2304.5	400	8708.9	103
Białko [g]	10%	100	30.5	43.5	1.9	16.9	5.9	98.9	100
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	29.8	0.8	14.2	4	60.5	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	4.3	0.3	2.6	2.4	14.3	92
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	14.2	0	5.2	0	21	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7.9	0	4.8	0	16	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	86.1	0	58.5	0	145.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.26	94.2	12.96	89.28	8.77	290.48	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.06	19.41	0.34	6.2	8.77	41.79	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.87	0.34	3.14	0	16.94	56
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.46
Sód [mg]	10%	2000	1272.61	294.72	8.64	713.06	97.2	2386.25	120
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2413.37	0	545.23	0	3187.14	68
Wapń [mg]	10%	900	31.51	186.85	0	67.43	162	447.8	50
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	640.84	0	106.31	0	779.74	134
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	157.17	0	38.69	0	205.07	68
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	3.78	0	1.36	0	5.66	88
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	60.71	0	17.46	0	92.13	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.35	0	1.29	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	6.45	0	3	0	11.62	129
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.46	0	0.11	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.56	0	0.15	0	0.77	78
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	20.09	0	1.29	0	22.09	192
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	36.43	0	10.47	0	55.27	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.53	0.81	0.02	1.98	0.27	5.96	132

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	590.1	656.8	66.3	555.1	108.8	1977.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2493.1	2759.3	280.8	2342.5	457.3	8333.3	99
Białko [g]	10%	100	30.1	33.3	1.9	19.3	14.8	99.6	99
Tłuszcz [g]	10%	56	11.3	21.2	0.8	12.7	4	50.1	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	9.5	0.3	1.9	2.7	18.6	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	6.5	0	4.6	0	14.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.2	2.3	0	4.9	0	10.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	16.2	56.6	0	0	0	72.8	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	92.64	88.84	12.96	91.7	3.24	289.39	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.63	18.3	0.34	5.52	2.7	42.5	82
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	11.47	0.34	1.83	0	15.09	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.29
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.46
Sód [mg]	10%	2000	693.01	200.13	8.64	666.16	378	1945.95	97
Potas [mg]	10%	4700	307.2	860.52	0	349.43	0	1517.16	32
Wapń [mg]	10%	900	120.43	101.75	0	20.9	0	243.09	26
Fosfor [mg]	10%	580	244.81	152.37	0	26.58	0	423.76	73
Magnez [mg]	10%	304.5	27.38	50.82	0	14.71	0	92.92	31
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.61	2.46	0	0.79	0	3.87	61
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	18.93	0	17.53	0	42.01	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.56	0	1.01	0	2.67	27
witamina E [mg]	30%	9	1.58	2.46	0	3.51	0	7.56	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.07	0.17	0	0.06	0	0.31	31
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.2	0	0.05	0	0.69	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.44	3.56	0	1.14	0	5.14	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	11.36	0	10.52	0	25.21	38
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.92	0.55	0.02	1.85	1.05	4.86	108

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	563.2	727.7	105	550.3	77.7	2024.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2372.4	3068.7	445.2	2317.3	330.4	8534.2	101
Białko [g]	10%	100	21.4	33.1	1	22.4	12.4	90.5	89
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	17.4	0.3	16.4	0	50.4	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	2.4	0.1	2.1	0	9.7	63
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.1	0	1.5	0	11.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.5	0	3.2	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	57.2	0	17.4	0	75.5	25
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.47	111.98	25.38	79.26	7.02	307.12	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.55	10.97	20.73	4.31	7.02	47.6	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	4.74	1.83	2.18	0	10.35	34
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61
Sód [mg]	10%	2000	927.01	218.94	1.08	697.67	54	1898.72	95
Potas [mg]	10%	4700	228.54	843.74	426.6	491.84	0	1990.72	42
Wapń [mg]	10%	900	31.51	53.84	6.48	44.69	0	136.54	16
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	380.41	21.6	127.37	0	561.98	98
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	65.16	35.64	40.4	0	150.41	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	2.3	0.43	1.17	0	4.42	69
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	43.55	8.1	36.27	0	101.87	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.58	0.22	2.13	0	8.11	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.17	0.03	0.1	0	0.36	37
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.23	0.1	0.11	0	0.51	52
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	11.55	0.51	4.17	0	16.93	147
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.13	4.85	21.76	0	61.12	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.57	0.6	0	1.93	0.15	4.74	106

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	556	653.6	213.8	501.7	51	1976.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2342.9	2743.7	899.2	2121.5	215.1	8322.7	100
Białko [g]	10%	100	24.3	37.9	4	28.7	2.1	97.2	97
Tłuszcz [g]	10%	56	15.5	23.3	7.5	8.4	1.3	56.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	5.2	4.4	2.1	0.2	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.3	8.2	2.1	1.5	0	17.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4.5	0.1	3.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	318.5	41.1	55.2	0.9	0	415.8	138
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.46	77.8	32.99	78.16	7.55	276.99	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.01	20.47	12.73	4.37	7.29	48.89	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.48	9.77	0.86	0.86	0	12.98	44
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.56
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.82
Sód [mg]	10%	2000	777.86	236.71	52.25	1094.04	756	2916.87	147
Potas [mg]	10%	4700	327.3	1701.15	21.47	246.37	0	2296.31	48
Wapń [mg]	10%	900	79.01	129.3	19.17	53.56	0	281.06	31
Fosfor [mg]	10%	580	221.42	274.59	30.17	123.13	0	649.32	111
Magnez [mg]	10%	304.5	30.33	93.28	2.17	11.26	0	137.06	46
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.4	4.96	0.26	0.59	0	8.22	129
Witamina A [μg]	25%	565	6.15	46.51	0.08	13.8	0	66.55	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.51	0.81	0.21	1.03	0	4.56	45
witamina E [mg]	30%	9	2.05	3.15	0.2	2.15	0	7.57	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.1	0.25	0	0.05	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.31	0.04	0.23	0	1.1	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.34	7.05	0.01	0.76	0	8.17	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.69	27.9	0.05	8.27	0	39.93	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.16	0.65	0.14	3.03	2.1	7.29	162

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	579.2	650.7	173.6	520.2	95.3	2019.2	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2441.3	2737.3	733.5	2195.4	400	8507.6	102
Białko [g]	10%	100	19.4	38.8	6.8	21.4	5.9	92.5	92
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	18.4	2.7	12.3	4	53.2	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	3.8	1.5	2.7	2.4	15.4	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	8.2	0.5	4	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.5	0.1	4.2	0	12.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	112.1	8.1	5.3	0	126.6	42
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	90.85	87.63	31.38	81.23	8.77	299.88	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.19	14.69	20.64	5.3	8.77	62.61	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.79	1.94	0.75	0	15.07	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.92
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.36
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	310.51	74.06	914.85	97.2	2503.64	126
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2060.68	245.97	220.94	0	2756.14	59
Wapń [mg]	10%	900	31.51	199.09	198.62	45.85	162	637.08	71
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	541.61	170.9	95.57	0	840.67	144
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	139.62	21.99	20.64	0	191.46	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	4.66	0.28	0.53	0	5.99	93
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	51.69	1.36	6.46	0	73.47	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0.01	1.04	0	2.71	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.34	0.07	2.31	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.43	0.06	0.05	0	0.6	61
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.56	0.26	0.15	0	1.04	105
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	16.19	0.24	0.33	0	17.47	152
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	31.01	0.81	3.87	0	44.08	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.86	0.2	2.54	0.27	6.25	139

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	554.6	658.3	163.4	524.2	114.4	2015.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2339.7	2763.2	691.6	2210.3	484.1	8489.2	101
Białko [g]	10%	100	28	39.1	3.8	21.5	2.6	95.2	96
Tłuszcz [g]	10%	56	13.3	22.6	1.9	13.6	1.3	52.9	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.5	5.6	0.5	2.3	0.3	12.5	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.6	0.7	5	0.4	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.9	0.1	5	0.1	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	116.4	58.6	0.8	41	218	73
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.25	80.99	33.36	79.34	23.35	298.32	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.43	20.4	20.6	5.47	14.42	65.33	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	13.16	1.32	0.94	0.92	17.79	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	64.71
Sód [mg]	10%	2000	1445.41	311.84	25.92	681.18	18.14	2482.52	124
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1919.72	76.63	252.99	53.64	2508.49	53
Wapń [mg]	10%	900	35.83	111.66	9.45	78.13	6.61	241.71	27
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	249.17	36.92	117.14	25.85	469.6	80
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	91.13	3.17	11.36	2.22	127.18	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	2.88	0.48	0.65	0.33	4.79	75
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	38.52	3.12	14.41	2.18	63.8	12
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.34	0.27	1.02	0.19	2.86	28
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.23	0.24	3.4	0.17	8.6	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.29	0.02	0.05	0.01	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.27	0.09	0.22	0.06	0.71	72
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.59	0.07	0.76	0.05	6.77	60
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	23.11	1.87	8.65	1.31	38.28	57
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	0.86	0.07	1.89	0.05	6.2	137

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	656.4	692.8	80.4	539.1	77.7	2046.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2757.9	2921.9	341.2	2270.7	330.4	8622.4	103
Białko [g]	10%	100	23.5	45.9	1.8	21.2	12.4	105	105
Tłuszcz [g]	10%	56	25	14.2	0	16	0	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.8	2.5	0	3.7	0	15.1	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.2	0	4.5	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.9	0	4.3	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76.3	0	108	0	185.2	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.04	100.12	18.9	77.83	7.02	288.92	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	8.44	10.55	18.9	3.26	7.02	48.18	92
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.75	1.35	0.86	0	13.41	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.98
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.92
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.1
Sód [mg]	10%	2000	1421.47	149.36	518.4	915.69	54	3058.93	153
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1459.64	0	243.07	0	1908.23	40
Wapń [mg]	10%	900	35.83	141.83	0	24.46	0	202.13	23
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	628.66	0	76.33	0	745.5	128
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	173.63	0	10.81	0	203.73	67
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	6.94	0	1.16	0	8.55	134
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	116.78	0	13.8	0	136.13	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.52	0	2.88	28
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.79	0	2.94	0	8.27	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.78	0	0.05	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.73	0	0.18	0	0.96	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	16.53	0	0.69	0	17.52	153
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	70.07	0	8.27	0	81.68	121
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.94	0.41	1.44	2.54	0.15	7.64	170

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	563.4	615.8	138.9	617	95.3	2030.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2375.8	2594.2	585.7	2602.4	400	8558.2	102
Białko [g]	10%	100	17	45.3	11.8	30.9	5.9	111.1	111
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	14.1	3.5	15.7	4	51.8	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.3	3.3	2.1	4.7	2.4	17.1	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.5	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.1	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	160.6	0	1	0	162.6	54
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	92.25	82.28	15.12	88.24	8.77	286.67	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	13.87	19.11	2.14	4.3	8.77	48.21	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.08	0.34	0.72	0	13.73	45
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.15
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.33
Sód [mg]	10%	2000	711.01	324.05	260.64	1193.49	97.2	2586.4	130
Potas [mg]	10%	4700	228.54	2434.98	0	231.97	0	2895.5	62
Wapń [mg]	10%	900	31.51	257.81	0	66.52	162	517.85	58
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	689.09	0	152.65	0	874.33	151
Magnez [mg]	10%	304.5	9.2	170.4	0	22.15	0	201.76	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.51	5.16	0	0.54	0	6.22	98
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	68.83	0	5.4	0	88.18	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.66	0	1.03	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.16	3.42	0	1.53	0	7.11	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.49	0	0.05	0	0.59	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.75	0	0.27	0	1.08	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	20.23	0	0.37	0	21.3	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	41.3	0	3.24	0	52.91	78
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.97	0.9	0.72	3.31	0.27	6.46	143

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	567.1	621	133.2	500.8	108.8	1931	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2393.2	2614.5	560.1	2117.7	457.3	8143	96
Białko [g]	10%	100	31.6	37.6	6.1	27.5	14.8	117.9	119
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	14.7	4.1	7.8	4	44	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	3.7	2.4	1.7	2.7	16.9	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	5.7	0	1.5	0	8.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	2.8	0	3.2	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	68.1	0	0	0	69	23
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.99	90.85	18.67	80.89	3.24	274.65	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.69	15.61	17.95	4.02	2.7	44.98	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	12.99	1.62	1.71	0	17.77	59
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	28.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.08
Sód [mg]	10%	2000	1193.41	293.7	97.2	1053.72	378	3016.04	152
Potas [mg]	10%	4700	205.5	894.71	0	289.56	0	1389.78	29
Wapń [mg]	10%	900	35.83	103.19	162	26.66	0	327.69	36
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	204.72	0	27.97	0	273.2	47
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	57.02	0	14.4	0	90.71	30
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	2.75	0	0.93	0	4.11	65
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	75.15	0	22.76	0	103.46	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.64	0	1.01	0	2.66	26
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.44	0	2.41	0	6.39	71
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.21	0	0.05	0	0.32	32
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.3	0	0.04	0	0.4	41
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	3.42	0	0.93	0	4.65	41
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	45.09	0	13.65	0	62.07	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.31	0.81	0.27	2.92	1.05	7.54	167

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	576.3	670.5	43.2	605	95.3	1990.3	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2433.8	2818.3	183.6	2543.4	400	8379.3	100
Białko [g]	10%	100	32.5	32.4	0	19.3	5.9	90.3	90
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	21.6	0	21.9	4	59.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	4.7	0	7.5	2.4	19.2	123
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.7	0	1.4	0	10.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.3	0	3.1	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	18.1	0	0	0	19	6
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	85.62	90.81	10.8	83.02	8.77	279.02	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.95	20.36	9.9	7.22	8.77	53.21	102
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.64	0	0.86	0	10.95	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.67
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.39
Sód [mg]	10%	2000	1427.41	218.65	0	1310.85	97.2	3054.12	153
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1712.63	0	203.17	0	2121.32	44
Wapń [mg]	10%	900	35.83	109.34	0	10.36	162	317.54	35
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	259.27	0	15.13	0	314.92	55
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	93.28	0	7.21	0	119.78	39
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.75	0	0.5	0	5.7	89
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	61.62	0	13.8	0	80.97	14
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.01	0	2.37	23
witamina E [mg]	30%	9	1.53	2.83	0	2.15	0	6.51	72
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.27	0	0.04	0	0.36	36
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.28	0	0.02	0	0.35	36
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	5.52	0	0.68	0	6.49	57
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	36.97	0	8.27	0	48.58	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.96	0.6	0	3.64	0.27	7.63	169

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	574	749.7	152.7	502.1	51	2029.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2421.6	3150.1	642.3	2119.2	215.1	8548.5	102
Białko [g]	10%	100	30.3	40.9	2.8	19.7	2.1	96	96
Tłuszcz [g]	10%	56	13.7	24.1	5.3	11.4	1.3	56.1	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	8.6	3.2	2.2	0.2	18.1	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	8.6	1.5	3.5	0	18.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.6	4.1	0.1	4.3	0	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	109.7	39.4	0.3	0	384.9	128
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.96	98.28	23.57	80.58	7.55	292.96	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.06	15.81	9.09	5.34	7.29	43.6	85
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	12.32	0.61	1.1	0	15.62	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.06
Sód [mg]	10%	2000	774.21	328.28	37.32	902.49	756	2798.31	140
Potas [mg]	10%	4700	360.33	1373.13	15.34	256.45	0	2005.26	42
Wapń [mg]	10%	900	114.81	140.34	13.69	53.8	0	322.67	37
Fosfor [mg]	10%	580	275.55	489.68	21.55	72.1	0	858.9	148
Magnez [mg]	10%	304.5	21.53	100.76	1.55	21.85	0	145.71	48
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	3.86	0.18	0.77	0	6.91	108
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	24.7	0.06	6.42	0	45.14	7
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.87	0.15	1.06	0	4.24	44
witamina E [mg]	30%	9	2.49	3.7	0.14	2.34	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.29	0	0.05	0	0.45	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.4	0.03	0.11	0	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	15.09	0	0.35	0	16.27	141
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	14.82	0.03	3.85	0	27.08	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.15	0.91	0.1	2.5	2.1	6.99	155

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	581.8	963.3	41.5	497.1	95.3	2179.2	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2452.5	4041.2	175.4	2102.2	400	9171.4	109
Białko [g]	10%	100	28.4	41.2	0.3	19.8	5.9	95.7	95
Tłuszcz [g]	10%	56	15.7	40.5	0.3	7.9	4	68.6	122
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	10.2	0	1.9	2.4	19.4	124
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	15.9	0	1.6	0	19.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7.6	0	3.2	0	13.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	144.8	0	1.3	0	148	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.33	110.82	10.08	86.97	8.77	298.98	116
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.37	25.1	9.72	3.68	8.77	52.66	101
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	4.8	1.71	0.86	0	8.82	30
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.27
Sód [mg]	10%	2000	1121.86	244.61	0	892.13	97.2	2355.82	118
Potas [mg]	10%	4700	248.7	484.62	0	212.34	0	945.66	20
Wapń [mg]	10%	900	79.03	221.88	0	18.21	162	481.14	54
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	395.29	0	33.52	0	577.32	100
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	38.04	0	8.03	0	69.41	23
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	1.9	0	0.53	0	2.96	46
Witamina A [µg]	25%	565	5.55	7.21	0	13.8	0	26.56	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.03	0.91	0	1.01	0	2.96	29
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.33	0	2.15	0	9.02	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.11	0	0.04	0	0.22	22
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.75	0	0.06	0	1.07	108
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	2.03	0	0.69	0	3.1	27
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	4.32	0	8.27	0	15.93	23
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.11	0.67	0	2.47	0.27	5.88	131

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.1	578.1	191.9	684.9	108.8	2089.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2220.4	2438.6	811.3	2879.3	457.3	8807.2	104
Białko [g]	10%	100	25.2	37.4	6.8	24	14.8	108.3	108
Tłuszcz [g]	10%	56	11.8	11.3	2.7	25	4	54.9	98
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.1	2.6	1.6	8.7	2.7	18.8	120
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	4	0.6	1.4	0	9.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.3	2.5	0.1	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127.8	64.1	8.1	0	0	200	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	80.35	85.84	35.97	91.28	3.24	296.7	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.2	17.17	23.88	7.31	2.7	55.27	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	8.44	1.87	0.86	0	12.62	42
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.42
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51
Sód [mg]	10%	2000	1136.26	182.2	80.27	1493.01	378	3269.75	164
Potas [mg]	10%	4700	253.65	2111.88	341.19	203.17	0	2909.91	61
Wapń [mg]	10%	900	52.93	218.59	201.72	10.36	0	483.61	53
Fosfor [mg]	10%	580	113.86	533.3	182.28	15.13	0	844.58	146
Magnez [mg]	10%	304.5	23.78	130.56	28.2	7.21	0	189.76	62
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	3.49	0.59	0.5	0	5.84	92
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	106.29	4.81	13.8	0	130.45	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.62	0.35	0.01	1.01	0	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	1.71	3.18	0.47	2.15	0	7.53	83
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.38	0.07	0.04	0	0.56	57
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.58	0.29	0.02	0	1.13	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.31	14.17	0.83	0.68	0	16	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	63.77	2.88	8.27	0	78.27	115
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.15	0.5	0.22	4.14	1.05	8.17	181

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	517.4	682.8	105	597.7	95.3	1998.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2189.1	2869.4	445.2	2520.4	400	8424.3	100
Białko [g]	10%	100	22	37.9	1	34.4	5.9	101.4	101
Tłuszcz [g]	10%	56	7.3	21.7	0.3	15.6	4	49.1	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.7	3.1	0.1	5.4	2.4	12.9	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	10.2	0	1.4	0	13.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.2	5.7	0	3.1	0	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	75.3	0	0	0	77.1	26
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	91.53	89.15	25.38	80.04	8.77	294.88	113
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.36	21.06	20.73	5.46	8.77	70.41	137
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.63	1.83	0.72	0	14.77	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.27
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.23
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.51
Sód [mg]	10%	2000	675.46	328.3	1.08	1377.99	97.2	2480.03	124
Potas [mg]	10%	4700	271.74	1708.98	426.6	180.13	0	2587.47	55
Wapń [mg]	10%	900	74.71	166.48	6.48	14.68	162	424.36	47
Fosfor [mg]	10%	580	140.59	413.91	21.6	23.05	0	599.15	103
Magnez [mg]	10%	304.5	13.25	107.41	35.64	17.29	0	173.59	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.6	5.26	0.43	0.43	0	6.73	105
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	65.79	8.1	5.4	0	93.24	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.01	0	2.51	25
witamina E [mg]	30%	9	2.16	4.52	0.22	1.52	0	8.44	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.26	0.03	0.04	0	0.4	41
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.26	0.42	0.1	0.02	0	0.81	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.78	14.53	0.51	0.27	0	16.1	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	39.47	4.85	3.24	0	55.94	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	1.87	0.91	0	3.82	0.27	6.2	138

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	628.2	639.6	80.4	570.7	77.7	1996.9	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2644	2691.1	341.2	2400.7	330.4	8407.7	100
Białko [g]	10%	100	30.3	38.4	1.8	21.9	12.4	105	104
Tłuszcz [g]	10%	56	20.3	18	0	19.4	0	57.9	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	8.9	3.5	0	4.3	0	16.9	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	7.5	0	7.5	0	16.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	4.4	0	5.5	0	13.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	106.5	0	216	0	323.4	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	81.62	85.49	18.9	77.6	7.02	270.64	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.46	16.17	18.9	3.18	7.02	49.75	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	9.5	1.35	1.23	0	13.53	46
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.53
Sód [mg]	10%	2000	1211.41	360.06	518.4	747.24	54	2891.11	145
Potas [mg]	10%	4700	205.5	1969.73	0	340.72	0	2515.96	53
Wapń [mg]	10%	900	35.83	133.6	0	45.76	0	215.2	24
Fosfor [mg]	10%	580	40.51	517.39	0	147.43	0	705.33	121
Magnez [mg]	10%	304.5	19.28	134.49	0	17.86	0	171.64	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.43	4.43	0	1.96	0	6.84	107
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	105.99	0	24.17	0	135.72	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.62	0	2.03	0	3.67	36
witamina E [mg]	30%	9	1.53	3.69	0	3.89	0	9.12	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.05	0.43	0	0.08	0	0.56	56
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.04	0.54	0	0.35	0	0.94	94
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.28	15.99	0	0.79	0	17.08	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	63.59	0	14.5	0	81.43	120
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	1	1.44	2.07	0.15	7.22	161

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	538.7	624.7	193.5	519	108.8	1984.7	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2278.4	2630.6	813.5	2193.8	457.3	8373.8	99
Białko [g]	10%	100	18.8	36.5	3.6	30	14.8	104	105
Tłuszcz [g]	10%	56	8.1	15.4	6.3	9.2	4	43.2	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.4	0.7	2.7	2.7	11.6	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.5	6.2	0	2.2	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	3.9	0	3.2	0	10.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	29.4	0	8.2	0	38.5	13
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	98.13	89.89	31.5	79.35	3.24	302.11	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.63	22.87	4.05	5.62	2.7	42.87	83
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	10.16	1.89	1.03	0	14.67	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.55
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.48
Sód [mg]	10%	2000	1053.69	336.84	127.8	664.65	378	2560.98	128
Potas [mg]	10%	4700	228.56	1079.11	0	355.74	0	1663.42	36
Wapń [mg]	10%	900	32.24	271.37	0	66.34	0	369.97	41
Fosfor [mg]	10%	580	32.59	421.56	0	141.17	0	595.33	103
Magnez [mg]	10%	304.5	9.47	129.87	0	27.4	0	166.75	55
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.53	5.53	0	0.74	0	6.82	107
Witamina A [μg]	25%	565	13.95	11.35	0	8.98	0	34.29	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.47	0	1.05	0	2.54	26
witamina E [mg]	30%	9	2.16	2.87	0	1.75	0	6.79	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.04	0.61	0	0.07	0	0.73	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.05	0.65	0	0.24	0	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.69	4.64	0	0.78	0	6.13	53
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	6.81	0	5.38	0	20.57	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.93	0.35	1.84	1.05	6.4	143

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	511.4	695.5	113.4	571.2	95.3	1987	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2163	2917.9	478.7	2404.1	400	8363.8	101
Białko [g]	10%	100	26.6	38.1	4.7	23.4	5.9	98.8	99
Tłuszcz [g]	10%	56	8	26.3	2.1	18.4	4	59	105
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2	3.6	1.3	5.4	2.4	14.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	1.6	12.8	0.4	1.4	0	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.1	7.1	0	3.1	0	13.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	23.9	6.1	0	0	31.9	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	83.95	81.78	19.67	78.25	8.77	272.45	105
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.64	18.14	18.36	3.2	8.77	54.13	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.44	10.82	1.62	0.86	0	14.75	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	53.37
Sód [mg]	10%	2000	1067.86	283.19	59.74	1075.59	97.2	2583.59	129
Potas [mg]	10%	4700	248.7	1911.1	173.08	203.17	0	2536.06	54
Wapń [mg]	10%	900	79.03	176.79	147.29	10.36	162	575.49	64
Fosfor [mg]	10%	580	148.51	319.31	119.04	15.13	0	602	105
Magnez [mg]	10%	304.5	23.33	116.97	14.72	7.21	0	162.25	53
Żelazo [mg]	10%	6.4	0.52	4.13	0.12	0.5	0	5.29	83
Witamina A [μg]	25%	565	5.55	57.75	1.02	13.8	0	78.12	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0.01	1.01	0	2.52	25
witamina E [mg]	30%	9	1.53	5.18	0.04	2.15	0	8.92	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.06	0.37	0.04	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.25	0.38	0.19	0.02	0	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.37	6.84	0.11	0.68	0	8.01	70
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.32	34.65	0.61	8.27	0	46.87	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.78	0.16	2.98	0.27	6.45	143

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	574	744.1	82.5	528.2	51	1980	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2421.6	3121.8	349.3	2232.1	215.1	8340.1	99
Białko [g]	10%	100	30.3	42.7	2.7	20.1	2.1	98.2	98
Tłuszcz [g]	10%	56	13.7	27.9	1.1	8.3	1.3	52.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.8	4.1	0.3	2	0.2	10.7	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	13.1	0.4	1.4	0	19.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.6	7.3	0	3.2	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	235.2	99.4	41.1	0	0	375.8	125
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	82.96	86.46	15.32	95.29	7.55	287.6	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.06	23.81	9.75	7.46	7.29	54.38	105
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	1.58	11.96	0.23	4.53	0	18.31	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	774.21	294.73	17.07	973.83	756	2815.85	142
Potas [mg]	10%	4700	360.33	2028.98	15.3	703.29	0	3107.91	66
Wapń [mg]	10%	900	114.81	126.57	5.42	68.37	0	315.19	36
Fosfor [mg]	10%	580	275.55	538.84	23.29	99.89	0	937.59	162
Magnez [mg]	10%	304.5	21.53	126.75	1.37	47.07	0	196.73	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.09	3.88	0.25	1.3	0	7.53	118
Witamina A [µg]	25%	565	13.95	43.56	25.88	24.67	0	108.08	19
Witamina D [µg]	10%	10	2.15	0.81	0.19	1.01	0	4.17	42
witamina E [mg]	30%	9	2.49	5.75	0.06	2.04	0	10.36	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.09	0.39	0	0.13	0	0.62	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.47	0.05	0.1	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.82	19.14	0	1.83	0	21.8	189
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.36	26.13	0	14.8	0	49.31	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.15	0.81	0.04	2.7	2.1	7.03	156

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2015.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8490.3	101
Białko [g]	10%	100	100.1	100
Tłuszcz [g]	10%	56	54.5	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	15.4	99
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.5	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	287.96	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	50.39	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	13.91	46
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2634.24	132
Potas [mg]	10%	4700	2253.65	48
Wapń [mg]	10%	900	358.82	40
Fosfor [mg]	10%	580	637.38	110
Magnez [mg]	10%	304.5	153.59	51
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.9	92
Witamina A [µg]	25%	565	85.55	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.07	30
witamina E [mg]	30%	9	8.3	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.49	49
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.87	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.25	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.14	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.58	146