

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 7. Dieta o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych
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 o kontrolowanej ilości kwasów tłuszczowych (7) (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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1)	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z cukinia i kawałkami kurczaka 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Cukinia 9%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Ziemniaki późne 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen] 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 100% 2. Jogurt z płatkami owsianymi 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: #	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 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%	4. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. P# Pasta z groszku ze szczypiorkiem 80.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Szczypiorek 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-30

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w 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 ogórkowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Surówka z marchwi, jabłka, selera 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 22%, Seler korzeniowy 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 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. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p# Jogurt z nasionami 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 70.00g 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 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 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 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. Kasza orkiszowa ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Szyńka skrojona w kostkę duszona z włoszczyzną i kapustą 400.00g składniki: Szyńka wieprzowa gotowana 33%, Kapusta kiszona z marchewką 33% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 13%, Cebula 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 60.00g [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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Żurek z jajkiem i białą kiełbasą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 40%, p# włoszczyzna kostka 16% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, jaja gotowane iż 14%, #Kielbasa biała 11% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)], #Zakwas na żurek 4% [składniki: woda, mąka żytnia razowa, czosnek, liść laurowy, ziele angielskie], Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p#o Surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. p# Sałatka makaronowa z szynką meksykańską 100.00g składniki: Woda wodociągowa 21%, # Fasola czerwona konserwowa M 18% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Ogórek 18%, p#w szynka z indyka indykpol*bg 18% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.), Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S (mąka pszenna) 12%, Kukurydza konserwowa 9%, majonez dekoracyjny winiary 5%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

	bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos chrzanowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Chrzan tarty 5% [składniki: korzeń chrzanu (60%), woda, olej rzepakowy, ocet spirytusowy, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - pirosiarczyn sodu.], # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450]		6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	
--	--	--	---	--

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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. #Jaja gotowane 50.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, # Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Ryba zapiekana z serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 53%, p# Ser Mozzarella light 25% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, Cytryna 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 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 220.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. p#w szynka z indyka indykpol*bg 60.00g [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. P#o Kurczak w sosie ala curry 350.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Brokuły 30%, Woda wodociągowa 13%, p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola czerwona konserwowa M 6% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Kukurydza konserwowa M 3% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%, # Przyprawa curry M 0% [składniki: Sól, kurkuma, cebula, czosnek, papryka słodka, cynamon, cukier, kmin rzymski, korzeń lubczyka, kardamon, kozieradka, goździki,	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z kurczakiem i brokułami 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 sztanda (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]

	kolendra, chili, imbir, pieprz czarny], Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Sól biała 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%			
--	---	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z indyka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka, bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 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 z białą fasolką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], # Fasola biała konserwowa M 9% [składniki: fasola biała, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy.], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% 3. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. # pulpety drobiowe pieczone, posypane serem 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 81%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, p# Ser Rycki Edam light 4% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól], Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. # kapusta duszona na ciepło 200.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 6. p# Sos pieczarkowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Pieczarka uprawna świeża 20%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra (mleko) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Gruszka 50.00g składniki: Gruszka 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. RW Pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 100.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 47% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], p# Ser twarogowy chudy 27% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Pomidory suszone w oleju M 13% [składniki: pomidory suszone (pomidory, sól), olej rzepakowy, mieszanka ziół, cukier], Olej rzepakowy uniwersalny 13% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	--	---	---

Dzień: 9 - Wtorek, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] 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, zabelana 300.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. Udko pieczone 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d jogodeser szarlotkowy na skyrze 200.00g składniki: Skyr naturalny 68% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Stovit Fruta Jabłka prażone 27% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], Płatki owsiane 5%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 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. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 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 pieczarkowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p# fasola w sosie pomidorowym 200.00g składniki: #Fasola biała jaś po ugotowaniu 67%, Woda wodociągowa 8%, Marchew 7%, # koncentrat pomidorowy 30% 7% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. Brokuły ugotowane 200.00g	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)] 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 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#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 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. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 4. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% 5. # surówka colesław 200.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 23%, Cebula 10%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 3% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu sztanda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, musztarda 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Jagodą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 62,7 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, kostka żelowa jagoda-granat 3,5 % (owoce: skoncentrowane puree jabłkowe, skoncentrowany sok jabłkowy, puree z jagody 29 %, skoncentrowany sok z granatu, skoncentrowany sok z jagody 3 %, substancja żelująca: pektyna; błonnik cytrusowy, naturalny aromat jagodowy), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 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 100.00g [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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 5. Jaja gotowane IŻŻ 100.00g 6. p# Ser Mozzarella light 100.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Ziemniaki późne 14%, Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 9%, Kurczak tuszka 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. RW Jabłko 50.00g składniki: Jabłko 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 graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. RW Galaretka z rybą(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# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Rycki Edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Surówka z kapusty białej 200.00g składniki: Kapusta biała 50%, Marchew 23%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 6. RW Filet z indyka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 2. Marchew pokrojona w słupki 100.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p#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. k# Pasta z groszku z koprem 100.00g składniki: # Groszek zielony konserwowy M 74% [składniki: groszek zielony, woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 12%, p# Jogurt naturalny 11% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z mozzarellą i papryką 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, p# Ser Mozzarella light 16% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Papryka czerwona 12%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Sos musztardowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, #Musztarda sarepska 15% [składniki: woda, gorczyca, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, estragon, barwnik: kurkumina], P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej	1. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. 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% 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. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

	rzepakowy uniwersalny 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Czosnek 1%			
Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-01-12				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
- 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] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% - P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] #Serek homogenizowany naturalny chudy 50.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]	- 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] - p# Zupa gulaszowa (na szynce) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0% - Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] - RW Naleśniki pełnoziarniste (ograniczona ilość tłuszczu) 250.00g składniki: #Mąka pszenna pełnoziarnista 40%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 40%, Jaja kurze całe (jaja) 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cukier 1% - p#o Farsz z kurczakiem i warzywami(ch) 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%	- Mandarynki 55.00g - p# Jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	- Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] - p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] - 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).] - Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] #Pasta-śledź (ryba) z cieciorą m 60.00g składniki: # Ciecierzycza po ugotowaniu M 59% [składniki: ciecierzycza, woda, sól], Śledź (ryba) w sosie pomidorowym m 33% [składniki: Śledź (ryba) 60%, sos pomidorowy 40% -woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chili), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki.], Szczypiorek 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Czosnek 1% - p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki]	p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

			wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
--	--	--	--	--

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 80.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% 5. #Jaja gotowane 100.00g 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 zabelana jogurtem 300.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. RW Filet z indyka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Majeranek suszony 1%, Koper ogrodowy 0% 5. P# Surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, # Kukurydza konserwowa M 15% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowy 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]	1. p#d koktajl z pomarańczą 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 56%, Pomarańcza 28%, Banan 17%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek kwaszony (11) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Pomidor 50% 5. #Parówki z szynki 40.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. p#w Filet Złocisty/polędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	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: cykoria, żyto] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 80.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% 5. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 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# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z brokułami i ciecierzycą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Ciecierzycza w puszcze 9%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza jęczmienna ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 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. # Ogórek kwaszony 100.00g [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan]	1. p#d Jogurt z płatkami owsianymi i słonecznikiem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 70% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 25%, Słonecznik nasiona 5%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 80.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% 5. Pasztet z soczewicy 70.00g składniki: Soczewica (nasiona suche) po ugotowaniu 50%, Marchew 15%, Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	---	---	---	--

Dzień: 18 - Czwartek, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: papryka, sałata (4) 80.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% 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 100.00g [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 pieczone 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Jaja kurze całe (jaja) 7%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 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 pomidor, seler naciowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego (91%), przecier selera naciowego (8%), sól.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, rzodkiewka (12) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Ogórek 50% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. p# Serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. p# Chleb graham 170.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, sałata (1) 80.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta serowa z groszkiem 80.00g składniki: p# Ser Rycki Edam light 37% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Groszek zielony konserwowy bez zalewy 37%, p# Ser twarogowy półtłusty 12% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 12% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa z czerwoną soczewicą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 27% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 9%, Papryka czerwona 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 1% [składniki: przetarte pomidory], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Dorsz po grecku, pieczony pod serem 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 57%, Marchew 29%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, p# Ser Rycki Edam light 6% [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna], Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Koper ogrodowy 0% 4. #Surówka z kapusty białej i czerwonej 200.00g składniki: Kapusta biała 30%, Marchew 23%, Kapusta czerwona 20%, Jabłko 10%, # Ogórek kwaszony 10% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0% 5. Kasza bulgur ugotowana 260.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum]	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: rzodkiewka, ogórek kwaszony (9) 80.00g składniki: # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan], Rzodkiewka 50% 5. p# Pasta z dorsza i fasoli 120.00g składniki: #Dorsz mrożony 40% [składniki: ryba], # Fasola czerwona konserwowa M 40% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], # koncentrat pomidorowy 30% 9% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 4%, Sól biała 0%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 20 - Sobota, 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50% 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# 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 kapuśniak na kiszonej kapuście 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta kiszona z marchewką 14% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Gulasz z indykiem 350.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. p# Jogurt z płatkami owsianymi, jabłkiem i cynamonem 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 60% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], # Płatki górskie M 20% [składniki: płatki w 100% owsiane], Jabłko 20%, Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, rzodkiewka (10) 80.00g składniki: Rzodkiewka 50%, Pomidor 50% 5. #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 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 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 graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 80.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50% 5. p# Pasta jajeczna na jogurcie 100.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]	1. p# Kompot wieloowocowy 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 pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% [składniki: mąka pełnoziarnista z pszenicy durum] 4. p#o plaster pieczonej rolady z szynki z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Pieczarka uprawna świeża 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 5. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 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. #Ciasteczka Zbożowe Kakaowe (pełnoziarniste bez cukru) 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59 % (mąka: pszenna, pszenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, daktyl, serwatka w proszku (z mleka), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu 3 %, substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty, cynamon.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 80.00g składniki: Sałata 50%, # Ogórek kwaszony 50% [składniki: ogórek, woda, sól, koper, czosnek, chrzan] 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 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%)]

			6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 60.00g [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.]	
--	--	--	---	--

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	601.8	543	202.7	550.1	95.3	1993	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2525.9	2282.8	853.7	2304.4	400	8366.9	100
Białko [g]	10%	100	31.3	31.1	8.1	18.4	5.9	95.1	94
Tłuszcz [g]	10%	56	21.2	18.2	5.2	21.6	4	70.4	126
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.7	2.2	4.1	2.4	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.4	7.2	0.7	7	0	21.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	6.8	3.5	0.8	7.2	0	18.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	162.6	0	0	0	164.6	55
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	76.47	65.93	32.08	76.72	8.77	259.99	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.9	10.78	11.68	3.59	8.77	41.74	81
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.39	4.76	2.79	12.81	0	30.77	103
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.66
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.54
Sód [mg]	10%	2000	1046.37	327.61	79.61	1252.95	97.2	2803.76	140
Potas [mg]	10%	4700	527.78	845.93	154.92	476.11	0	2004.74	42
Wapń [mg]	10%	900	151.32	127.98	148.86	83.09	162	673.26	75
Fosfor [mg]	10%	580	405.8	310.46	123.07	302.22	0	1141.56	197
Magnez [mg]	10%	304.5	98.45	71.69	38.25	118.59	0	327	108
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.73	3.26	1.18	4.48	0	12.66	197
Witamina A [μg]	25%	565	11.72	26.37	1.98	9.71	0	49.79	9
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.61	0	1.01	0	2.65	26
witamina E [mg]	30%	9	4.43	2.66	0.51	4.31	0	11.93	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.2	0.11	0.34	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.43	0.05	0.14	0	1.04	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.62	8.36	0.25	5.67	0	19.92	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.03	15.82	1.19	5.82	0	29.87	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.9	0.91	0.22	3.48	0.27	7	155

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	569	612.4	217.9	469.8	95.3	1964.6	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2386.2	2575.5	909.4	1979.8	400	8251	98
Białko [g]	10%	100	24.6	34	10.5	23.8	5.9	99	100
Tłuszcz [g]	10%	56	21.7	18	12.7	9.1	4	65.7	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.6	3.5	3.3	2.2	2.4	18.2	117
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	8.1	2.4	2.3	0	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.4	5.2	4.8	0	19.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	98.7	0	3.2	0	102.8	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.84	83.31	16.01	78.65	8.77	260.6	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.58	18.94	7.36	3.66	8.77	43.32	84
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	9.68	1.6	11.38	0	32.94	109
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.82
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.28
Sód [mg]	10%	2000	1298.89	762.24	80.22	858.54	97.2	3097.1	155
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1479.41	187.88	580.7	0	2700.55	57
Wapń [mg]	10%	900	64.81	106.97	150.86	96.26	162	580.92	65
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	427.51	227.07	341.06	0	1278.26	221
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	113.66	99.73	107.76	0	415.13	136
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	3.33	2.2	4.35	0	13.31	207
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	55.83	0	22.4	0	123.99	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.65	0	1.02	0	2.7	27
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.51	4.33	3.02	0	14.13	157
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.16	0.36	0	1.08	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.39	0.06	0.21	0	0.84	85
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.23	0.88	6.3	0	21.14	185
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	13.54	0	13.44	0	54.43	81
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.6	2.11	0.22	2.38	0.27	7.74	171

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	522	660.9	171.7	528.1	108.8	1991.6	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2194.6	2764.6	723	2222.4	457.3	8362.2	99
Białko [g]	10%	100	25.4	37	6.8	28.4	14.8	112.6	112
Tłuszcz [g]	10%	56	15.1	30.6	4.4	13.4	4	67.6	121
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4	9.3	1.7	6	2.7	23.9	154
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	14.3	0.7	2	0	21.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	3.3	0.8	4.7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	84.3	0	0	0	318.7	106
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	76.3	65.24	27.21	78.61	3.24	250.62	96
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.31	13.75	8.09	1.64	2.7	31.51	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	11.86	2.4	10.47	0	35.25	118
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.81
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.51
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.68
Sód [mg]	10%	2000	1133.76	1188.61	59.88	1459.35	378	4219.62	211
Potas [mg]	10%	4700	597.66	958.95	138.51	412.96	0	2108.1	45
Wapń [mg]	10%	900	102.75	65.23	112.32	52.66	0	332.98	36
Fosfor [mg]	10%	580	416.85	347.28	119.34	295.75	0	1179.23	204
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	58.75	35.63	115.03	0	311.69	103
Żelazo [mg]	10%	6.4	5	2.78	1.13	3.91	0	12.83	200
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	11.15	2.07	5.1	0	68.57	12
Witamina D [µg]	10%	10	2.14	1.11	0	1.01	0	4.26	42
witamina E [mg]	30%	9	3.88	1.53	0.48	2.63	0	8.54	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.76	0.11	0.33	0	1.58	159
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.36	0.04	0.13	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	8.37	0.26	5.9	0	20.58	178
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	6.69	1.24	3.06	0	41.14	62
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.14	3.3	0.16	4.05	1.05	10.54	234

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	525.7	883.5	193.5	516.5	95.3	2214.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2207	3704.6	813.5	2169.3	400	9294.6	111
Białko [g]	10%	100	22.4	41.4	3.6	21.1	5.9	94.6	94
Tłuszcz [g]	10%	56	17.9	38	6.3	16.1	4	82.4	147
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	14.6	0.7	3	2.4	26.3	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	9.9	0	1.9	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	3.4	0	4.6	0	12.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	225.4	0	0	0	226.3	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.62	96.93	31.5	77.5	8.77	288.33	110
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.21	15.56	4.05	2.58	8.77	35.19	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	6.02	1.89	11.75	0	29.71	98
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.02
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.04
Sód [mg]	10%	2000	1187.65	826.15	127.8	1322.05	97.2	3560.86	177
Potas [mg]	10%	4700	408.99	983.63	0	468.56	0	1861.18	40
Wapń [mg]	10%	900	68.77	116.74	0	47.43	162	394.95	44
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	360.94	0	273.36	0	913.32	157
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	73.68	0	107.14	0	274.09	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	2.65	0	3.55	0	9.65	151
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	39.9	0	10	0	56.36	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.8	0	1.01	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.48	0	2.79	0	8.85	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.21	0	0.31	0	0.84	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.42	0	0.12	0	0.71	71
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	10.71	0	5.64	0	21.6	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	23.94	0	6	0	33.82	50
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.29	2.29	0.35	3.67	0.27	8.9	197

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	522	812	51	505.3	108.8	1999.2	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2198.8	3399.7	215.1	2126	457.3	8397.2	100
Białko [g]	10%	100	34.7	36	2.1	18.6	14.8	106.4	107
Tłuszcz [g]	10%	56	11.5	36.2	1.3	13.3	4	66.6	119
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	2.9	12.9	0.2	1.9	2.7	20.8	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.7	13.6	0	5.1	0	22.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	5.9	0	6.2	0	17	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	129.6	96.1	0	0	0	225.7	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.05	91.39	7.55	82.76	3.24	260.01	100
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.71	19.74	7.29	4.78	2.7	40.23	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	12.11	0	10.22	0	33.1	110
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	28.25
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	45.61
Sód [mg]	10%	2000	728.2	284.68	756	647.44	378	2794.33	139
Potas [mg]	10%	4700	583.5	923.17	0	583.16	0	2089.84	44
Wapń [mg]	10%	900	177.31	112.8	0	52.76	0	342.88	39
Fosfor [mg]	10%	580	566.92	180.23	0	273	0	1020.16	176
Magnez [mg]	10%	304.5	105.5	54.52	0	98.41	0	258.44	85
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.65	2.78	0	3.65	0	11.09	174
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	46.01	0	13.03	0	69.27	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.66	0.75	0	1.01	0	3.42	35
witamina E [mg]	30%	9	2.71	4.96	0	4.13	0	11.81	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.19	0	0.33	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.75	0.26	0	0.14	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.45	3.63	0	5.95	0	15.05	131
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	12.69	0	7.82	0	26.64	40
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.02	0.79	2.1	1.79	1.05	6.98	155

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	565.4	744.4	138.8	502.3	77.7	2028.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2372.6	3137.7	583.2	2107.8	330.4	8531.9	101
Białko [g]	10%	100	25.3	44.2	15.7	21.5	12.4	119.3	119
Tłuszcz [g]	10%	56	20	15.3	4.2	17.1	0	56.7	102
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	2.7	2.7	2.1	0	13.5	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	5.9	0	2	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3.8	0.1	4.7	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	76	0	17.4	0	94.3	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	76.11	114.38	11.06	71.08	7.02	279.67	107
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.42	9.9	7.2	3.42	7.02	31.97	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	14.17	3.24	11.18	0	39.18	130
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.63
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	44.65
Sód [mg]	10%	2000	1123.57	273.62	451.8	683.63	54	2586.64	130
Potas [mg]	10%	4700	455.79	1475.92	253.8	732.05	0	2917.57	62
Wapń [mg]	10%	900	68.05	120.87	32.4	79.43	0	300.76	34
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	633.38	28.8	365.15	0	1309.22	226
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	182.01	14.4	113.66	0	404.42	133
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	3.79	0.45	4.21	0	12.05	188
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	109.32	2.54	39.45	0	198.58	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.23	0	1.01	0	2.25	22
witamina E [mg]	30%	9	3.33	3.97	0.35	3.05	0	10.71	119
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.59	0.04	0.35	0	1.31	132
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.41	0.04	0.2	0	0.85	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	19.11	0.38	9.13	0	34.35	298
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	65.59	1.52	23.67	0	119.14	176
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	0.76	1.25	1.89	0.15	6.46	143

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	480.9	731.3	189.9	556.5	51	2009.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2021.2	3081.6	799	2343.4	215.1	8460.6	101
Białko [g]	10%	100	20.9	46.8	3.9	35.5	2.1	109.4	110
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	18.4	5.8	13.2	1.3	53	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.6	2.9	0.8	4.7	0.2	12.4	80
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	8.2	0	2	0	15.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	4.4	0	4.7	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	94.3	0	0	0	328.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	72.45	97.85	31.5	79.28	7.55	288.65	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.74	14.13	3.15	4.09	7.29	32.41	62
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	6.8	2.16	10.87	0	30.13	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.75
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.8
Sód [mg]	10%	2000	738.12	405.08	135	1767.87	756	3802.08	190
Potas [mg]	10%	4700	554.1	1168.27	0	449.68	0	2172.07	47
Wapń [mg]	10%	900	106.71	105.92	0	54.46	0	267.11	30
Fosfor [mg]	10%	580	413.25	447.69	0	295.03	0	1155.97	199
Magnez [mg]	10%	304.5	101.54	91.55	0	114.31	0	307.41	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.04	2.65	0	3.94	0	11.64	182
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	38.79	0	7.38	0	57.12	10
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.8	0	1.01	0	3.96	39
witamina E [mg]	30%	9	3.19	3.12	0	2.52	0	8.84	99
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.17	0	0.33	0	0.86	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.36	0	0.11	0	0.97	97
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.55	9.78	0	5.92	0	21.26	184
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	18.32	0	4.42	0	29.32	44
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.05	1.12	0.37	4.91	2.1	9.5	212

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	520.7	624.1	121.2	616.4	95.3	1977.8	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2187.4	2620.5	509.5	2583.9	400	8301.5	99
Białko [g]	10%	100	22.8	39.3	6.2	22.3	5.9	96.6	96
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	22.5	4.1	24.8	4	71.9	127
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	4.4	2.4	2.9	2.4	17.1	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.2	0	8.9	0	21.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.3	0	8.2	0	18.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	100.8	0	0.4	0	102.2	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.71	69.79	15.25	80.84	8.77	250.38	96
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.44	13.41	13.23	4.22	8.77	46.09	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	7.8	0.94	9.97	0	28.97	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.26
Sód [mg]	10%	2000	1104.49	611.19	98.1	1002.63	97.2	2913.62	146
Potas [mg]	10%	4700	452.55	1149.91	53.1	499.9	0	2155.47	46
Wapń [mg]	10%	900	64.81	200.59	167.4	70.3	162	665.11	74
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	416.94	6.75	317.71	0	1024.01	177
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	76.07	3.6	92.71	0	266.37	87
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.35	0.13	3.63	0	9.52	149
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	69.2	1.98	13.08	0	130.02	22
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	1.12	0	1.02	0	3.16	31
witamina E [mg]	30%	9	3.25	5.23	0.13	5.23	0	13.87	154
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.19	0	0.31	0	0.83	84
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.48	0.01	0.22	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	8.59	0.03	5.56	0	19.9	173
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	41.52	1.19	7.84	0	78.01	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.06	1.69	0.27	2.78	0.27	7.28	161

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	504.1	692.1	148.7	472.2	108.8	1926.2	96
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2121.4	2903.1	631.3	1984.6	457.3	8097.9	96
Białko [g]	10%	100	28.7	36.7	15.6	21	14.8	117.1	118
Tłuszcz [g]	10%	56	12.7	26.8	0.5	14.2	4	58.5	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.6	5.7	0.1	2.3	2.7	15.6	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.2	0.2	5.5	0	18	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	6.1	0.2	6.4	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	105.8	0	0.8	0	107.5	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.79	80.89	20.46	69.61	3.24	248.01	95
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.8	18.18	11.48	3.55	2.7	40.73	78
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	10.12	0.55	9.4	0	30.6	102
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.74
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	43.87
Sód [mg]	10%	2000	2691.01	280.01	49.5	913.74	378	4312.28	216
Potas [mg]	10%	4700	509.07	971.83	30.7	424.08	0	1935.69	42
Wapń [mg]	10%	900	365.32	83.31	4.37	116.47	0	569.48	63
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	119.4	35.08	365	0	801.37	139
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	42.53	10.45	108.02	0	254.99	83
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	1.85	0.31	3.66	0	9.35	146
Witamina A [µg]	25%	565	50.25	14.75	0	5.71	0	70.72	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.02	0	2.39	23
witamina E [mg]	30%	9	3.55	4.17	0.11	3.76	0	11.6	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.13	0.03	0.31	0	0.81	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.16	0.01	0.32	0	0.67	67
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	2.78	0.06	5.31	0	14.15	123
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	8.85	0	3.43	0	42.43	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.47	0.77	0.13	2.53	1.05	10.78	241

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	520.8	742.5	146.3	520.8	77.7	2008.4	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2186.7	3133	615.1	2184	330.4	8449.5	100
Białko [g]	10%	100	21.9	35.2	8.1	21	12.4	98.7	98
Tłuszcz [g]	10%	56	17.4	12.2	5.4	20	0	55.2	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.5	1.9	2.7	4.3	0	14.5	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	4.5	0	8	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	3.7	0	6.8	0	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	17.3	0	216	0	234.2	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.91	130.22	16.33	68.7	7.02	296.19	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.33	12.88	16.06	2.22	7.02	41.52	80
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	15.03	0	9.25	0	34.33	114
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.6
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.79
Sód [mg]	10%	2000	1335.25	104.37	853.2	989.79	54	3336.62	167
Potas [mg]	10%	4700	408.99	1747.26	0	507.34	0	2663.61	57
Wapń [mg]	10%	900	68.77	194.41	162	71.5	0	496.69	56
Fosfor [mg]	10%	580	279.01	474.37	0	385.39	0	1138.77	196
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	162.88	0	110.71	0	366.86	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.44	6.69	0	4.76	0	14.89	233
Witamina A [μg]	25%	565	6.44	88.39	0	8.1	0	102.94	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.79	0	2.03	0	3.84	38
witamina E [mg]	30%	9	2.56	3.37	0	4.32	0	10.26	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.49	0	0.34	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.49	0	0.41	0	1.07	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.24	5.65	0	5.52	0	16.43	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	53.03	0	4.85	0	61.76	92
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.7	0.28	2.37	2.74	0.15	8.34	185

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	552.2	603.1	187.9	557	95.3	1995.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2317	2535	789.9	2342.4	400	8384.4	100
Białko [g]	10%	100	23.6	38.8	1.7	35.5	5.9	105.6	107
Tłuszcz [g]	10%	56	19.8	20.2	6.3	16.3	4	66.8	118
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.7	2.9	0.7	4.8	2.4	16.7	108
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.7	0	2.1	0	11.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.5	4.1	0	4.5	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	149	0	1.8	0	151.7	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.1	69.61	31.95	71.43	8.77	256.87	99
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.37	12.52	3.01	4.81	8.77	32.49	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	6.28	1.71	9.25	0	28	94
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.4
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.49
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.11
Sód [mg]	10%	2000	1054.45	253.65	127.8	1111.77	97.2	2644.88	133
Potas [mg]	10%	4700	448.95	1231.92	0	523.3	0	2204.18	47
Wapń [mg]	10%	900	73.81	154.39	0	128.62	162	518.84	57
Fosfor [mg]	10%	580	277.57	430.82	0	477.55	0	1185.95	204
Magnez [mg]	10%	304.5	92.9	98.7	0	99.01	0	290.62	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.41	0	3.55	0	10.62	165
Witamina A [µg]	25%	565	10.23	66.59	0	9.3	0	86.12	16
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.65	0	1.04	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.52	4.65	0	2.78	0	9.96	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.28	0	0.33	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.15	0.46	0	0.53	0	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.26	15.16	0	5.66	0	26.09	227
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	39.95	0	5.57	0	51.67	76
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.7	0.35	3.08	0.27	6.61	147

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	639	661	117.6	525	108.8	2051.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2682.1	2783.9	494.1	2211.2	457.3	8628.8	102
Białko [g]	10%	100	39.4	41	6.1	32.4	14.8	133.9	133
Tłuszcz [g]	10%	56	22.7	15.1	4.2	11.4	4	57.6	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	10.7	3.9	2.4	3.9	2.7	23.8	153
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	5.8	0	2	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	2.9	0	4.7	0	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71	0	0	0	325.7	109
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	74.36	96.61	14.22	78.8	3.24	267.24	102
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.73	14.64	13.14	2.7	2.7	37.92	72
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	13.1	0.9	11.72	0	36.31	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	29.94
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.65
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	42.41
Sód [mg]	10%	2000	919.27	282.55	98.1	2339.28	378	4017.22	201
Potas [mg]	10%	4700	552.09	939.07	60.3	545.43	0	2096.9	45
Wapń [mg]	10%	900	102.25	104.57	163.8	372.35	0	742.97	82
Fosfor [mg]	10%	580	428.59	215.98	4.05	306.43	0	955.06	165
Magnez [mg]	10%	304.5	103.34	59.52	1.35	108.9	0	273.12	90
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.2	2.86	0.13	4.29	0	12.5	195
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	75.8	3.45	17.54	0	144.05	25
Witamina D [μg]	10%	10	2.23	0.69	0	1.01	0	3.95	39
witamina E [mg]	30%	9	3.69	2.46	0.17	2.82	0	9.16	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.22	0.01	0.35	0	0.94	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.55	0.31	0.01	0.14	0	1.02	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.76	3.76	0.07	6.17	0	15.77	138
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	45.48	2.06	10.52	0	86.43	128
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.78	0.27	6.49	1.05	10.04	223

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	489.1	617.4	125.3	636.6	95.3	1963.9	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2058.7	2601.1	525.9	2668.4	400	8254.2	98
Białko [g]	10%	100	25.6	36.6	6.8	24	5.9	99.1	100
Tłuszcz [g]	10%	56	12	14.9	4.2	24.1	4	59.4	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.4	2.3	2.4	3.8	2.4	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	7.1	0	8.4	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4	0.1	8.1	0	16.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	71.2	0	0	0	72.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	74.71	88.08	16.6	88.25	8.77	276.43	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.55	13.73	13.27	4.47	8.77	43.8	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.29	8.23	3.24	14.75	0	36.52	121
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.34
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.35
Sód [mg]	10%	2000	2655.37	327.5	171	1448.32	97.2	4699.4	235
Potas [mg]	10%	4700	465.51	1160.91	253.8	533.97	0	2414.2	51
Wapń [mg]	10%	900	369.28	118.37	194.4	94.54	162	938.59	105
Fosfor [mg]	10%	580	278.29	456.96	28.8	344.95	0	1109.01	191
Magnez [mg]	10%	304.5	93.26	117.16	14.4	133.37	0	358.2	118
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.55	2.45	0.45	5.14	0	11.6	181
Witamina A [μg]	25%	565	10.95	70.91	2.54	10.12	0	94.54	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.34	0	1.01	0	2.37	23
witamina E [mg]	30%	9	2.86	3.77	0.35	4.89	0	11.89	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.32	0.04	0.4	0	1.1	110
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.16	0.33	0.04	0.16	0	0.7	70
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.51	9.04	0.38	6.45	0	21.4	186
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.56	37.6	1.52	6.07	0	51.77	77
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.37	0.9	0.47	4.02	0.27	11.74	261

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	484.8	797.7	189.9	524.9	51	2048.5	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2037.7	3355.6	799	2205.2	215.1	8612.8	102
Białko [g]	10%	100	20.8	46.6	3.9	25.9	2.1	99.4	100
Tłuszcz [g]	10%	56	14.2	21.9	5.8	16.5	1.3	59.9	106
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	5.4	0.8	2.7	0.2	13	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.4	0	6.4	0	18.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	4.6	0	6.8	0	16.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	89.3	0	1	0	324.7	108
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.35	110.93	31.5	73.21	7.55	296.56	114
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.57	20.32	3.15	5.69	7.29	41.03	79
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	14.95	2.16	10.07	0	37.44	125
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	26.22
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.68
Sód [mg]	10%	2000	735.24	508.21	135	913.06	756	3047.52	153
Potas [mg]	10%	4700	541.14	1392.65	0	539.13	0	2472.94	53
Wapń [mg]	10%	900	104.91	128.99	0	131.97	0	365.88	41
Fosfor [mg]	10%	580	417.57	571.23	0	387.62	0	1376.42	237
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	158.26	0	95.74	0	356.26	117
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.89	3.89	0	3.77	0	12.56	197
Witamina A [μg]	25%	565	45.75	37.29	0	13.85	0	96.9	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	0.8	0	1.03	0	3.98	39
witamina E [mg]	30%	9	3.59	4.02	0	4.3	0	11.92	133
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.53	0	0.33	0	1.21	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.39	0	0.35	0	1.26	127
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.75	18.01	0	5.62	0	29.38	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	22.37	0	8.31	0	58.14	86
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	1.41	0.37	2.53	2.1	7.61	170

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	522.5	814	85.9	465.3	95.3	1983.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2195.1	3419.5	361.1	1958.3	400	8334.1	99
Białko [g]	10%	100	22.9	48.6	4.2	18.5	5.9	100.3	101
Tłuszcz [g]	10%	56	16.3	28	2.7	11.5	4	62.8	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.7	5.5	1.6	2.1	2.4	16.5	106
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	11.4	0	3.8	0	17.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	4.7	0	5.4	0	14.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	203.6	0	9.3	0	213.9	71
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	76.14	96.91	11.39	76.42	8.77	269.65	103
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	6.91	17.75	10.4	2.05	8.77	45.9	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	10.38	0.94	9.41	0	31.25	104
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.74
Sód [mg]	10%	2000	1107.01	301.2	65.29	1240.12	97.2	2810.84	140
Potas [mg]	10%	4700	509.07	907.98	93.55	433.04	0	1943.66	41
Wapń [mg]	10%	900	62.65	169.41	122.85	56.45	162	573.38	64
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	447.38	8.91	298.32	0	1036.51	179
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	70.01	8.41	109.53	0	281.95	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.51	2.42	0.14	3.71	0	9.8	153
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	22.01	12.7	6.37	0	91.34	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.77	0	3.79	0	5.58	56
witamina E [mg]	30%	9	3.55	3.83	0.07	3.07	0	10.54	117
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.3	0.04	0.3	0	0.98	98
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.57	0.01	0.14	0	0.91	91
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.98	12.74	0.09	5.7	0	24.52	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	13.2	7.62	3.82	0	54.8	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.83	0.18	3.44	0.27	7.02	157

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	526.5	712.3	149.5	499.9	108.8	1997.2	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2213	3004.7	631.2	2098.5	457.3	8405	99
Białko [g]	10%	100	28.9	41.5	6.2	21	14.8	112.6	113
Tłuszcz [g]	10%	56	15.9	15.7	2.5	17.2	4	55.4	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.2	2.2	1.5	5.3	2.7	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	6.9	0.5	1.9	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	3.8	0.1	4.5	0	13.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	254.7	71.2	7.5	0	0	333.4	112
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	71.86	104.38	26.54	69.79	3.24	275.83	106
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	3.03	13.87	22.66	2	2.7	44.28	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.04	6.57	2.18	9.25	0	28.05	93
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.38
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.93
Sód [mg]	10%	2000	1170.55	392.07	70.2	1575.99	378	3586.82	181
Potas [mg]	10%	4700	505.29	1181.39	526.5	427.54	0	2640.73	56
Wapń [mg]	10%	900	102.97	101.55	207.44	43.3	0	455.28	50
Fosfor [mg]	10%	580	425.71	395.81	171.74	262.99	0	1256.26	216
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	89.05	41.85	103.51	0	336.68	111
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.06	2.2	0.62	3.44	0	11.34	178
Witamina A [µg]	25%	565	6.44	33.67	35.25	8.1	0	83.47	14
Witamina D [µg]	10%	10	2.23	0.34	0.01	1.01	0	3.61	35
witamina E [mg]	30%	9	2.93	2.74	0.26	2.73	0	8.67	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.34	0.16	0.11	0.3	0	0.93	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.53	0.3	0.3	0.11	0	1.24	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.28	7.96	0.49	5.49	0	19.24	167
Witamina C [mg]	55%	67.5	3.86	15.25	21.15	4.85	0	45.13	67
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.25	1.08	0.19	4.37	1.05	8.96	200

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	449.9	643.1	310	492.1	95.3	1990.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	1896.5	2710.4	1302	2068.5	400	8377.6	100
Białko [g]	10%	100	24.1	38.1	13	19.7	5.9	101.1	101
Tłuszcz [g]	10%	56	8.4	16.2	10.9	14.1	4	53.8	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	1.9	3	3.2	2.8	2.4	13.4	87
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.6	1.9	4	0	14.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	3.7	3.8	5.6	0	17.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.8	74.5	0	22.6	0	98.9	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	74.76	88.85	41.58	76.41	8.77	290.39	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.47	7.46	8.74	3.14	8.77	32.61	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.76	5.48	3.64	10.16	0	30.06	100
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	20.62
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.11
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.27
Sód [mg]	10%	2000	896.5	259.12	93.24	866	97.2	2212.08	111
Potas [mg]	10%	4700	492.15	1070.81	241.92	517.23	0	2322.12	49
Wapń [mg]	10%	900	117.01	83	187.29	53.81	162	603.12	67
Fosfor [mg]	10%	580	385.57	374.89	265.4	287.31	0	1313.19	227
Magnez [mg]	10%	304.5	96.95	109.53	90.36	96.08	0	392.93	130
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.75	2.64	2.13	3.65	0	12.18	190
Witamina A [μg]	25%	565	10.23	47.91	0	26.64	0	84.78	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.46	0	1.11	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	2.52	2.8	2.57	3.62	0	11.53	128
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.32	0.2	0.29	0.33	0	1.14	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.36	0.3	0.08	0.16	0	0.92	92
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.35	13.7	0.96	5.7	0	25.72	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	6.13	28.74	0	7.41	0	42.3	63
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.49	0.71	0.25	2.4	0.27	5.53	122

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	646.1	630.1	50.7	520.6	149.8	1997.5	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2710.2	2646.3	214.9	2182.5	625	8379	100
Białko [g]	10%	100	36.9	37.1	2.1	21.2	10.8	108.2	108
Tłuszcz [g]	10%	56	24.4	22.7	0	20	9.4	76.7	138
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	11.8	3.7	0	4.3	6.4	26.3	170
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	0	8	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.7	0	6.8	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	104.3	0	216	0	321.2	107
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	74.81	72.57	11.34	68.77	5.4	232.9	90
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	4.73	13.61	9.99	2.08	5.4	35.82	68
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.58	6.69	1.62	10.09	0	28.99	96
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.72
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.61
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	46.66
Sód [mg]	10%	2000	1267.57	307.65	432	729.6	54	2790.83	139
Potas [mg]	10%	4700	455.79	1054.41	0	557.89	0	2068.1	44
Wapń [mg]	10%	900	68.05	104.36	0	84.82	0	257.24	29
Fosfor [mg]	10%	580	281.89	393.22	0	393.13	0	1068.24	185
Magnez [mg]	10%	304.5	94.34	87.05	0	101.2	0	282.6	93
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.58	3.37	0	4.93	0	11.9	186
Witamina A [μg]	25%	565	47.25	101.51	0	18.95	0	167.71	29
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.6	0	2.03	0	3.65	36
witamina E [mg]	30%	9	3.33	4.63	0	4.18	0	12.15	135
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.26	0	0.34	0	0.92	94
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.18	0.41	0	0.43	0	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.72	13.46	0	5.35	0	24.54	214
Witamina C [mg]	55%	67.5	28.35	49.33	0	11.37	0	89.06	132
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.52	0.85	1.2	2.02	0.15	6.97	155

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	532.8	629	193.5	498.1	108.8	1962.3	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2242.7	2653.5	813.5	2091.2	457.3	8258.4	98
Białko [g]	10%	100	25.9	40.1	3.6	22.8	14.8	107.4	108
Tłuszcz [g]	10%	56	12.3	12	6.3	15.1	4	49.8	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.5	2.6	0.7	1.9	2.7	12.6	81
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.2	3.9	0	6.1	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	2.5	0	6.8	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	2.4	48.7	0	0	0	51.1	17
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	86.01	95.12	31.5	74.26	3.24	290.14	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.17	17.39	4.05	2.94	2.7	32.27	63
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	12.98	10	1.89	13.47	0	38.35	127
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.1
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.63
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.26
Sód [mg]	10%	2000	2400.15	824.79	127.8	1060.36	378	4791.11	239
Potas [mg]	10%	4700	545.15	927.65	0	536.13	0	2008.94	43
Wapń [mg]	10%	900	403.22	204.76	0	58.81	0	666.8	75
Fosfor [mg]	10%	580	351.18	230.56	0	271.93	0	853.68	148
Magnez [mg]	10%	304.5	112.81	68.49	0	108.94	0	290.25	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.42	3.73	0	3.85	0	12.01	187
Witamina A [μg]	25%	565	11.84	71.86	0	11.69	0	95.41	17
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0.57	0	1.01	0	2.61	26
witamina E [mg]	30%	9	3.02	2.9	0	4.08	0	10.01	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.39	0.44	0	0.32	0	1.15	115
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.23	0.33	0	0.12	0	0.69	69
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.42	3.85	0	5.63	0	15.92	139
Witamina C [mg]	55%	67.5	7.1	34.02	0	7.01	0	48.15	71
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	6.66	2.29	0.35	2.94	1.05	11.97	266

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	542.4	654.5	228.9	491.7	95.3	2013	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2283.8	2750.1	964	2063.6	400	8461.7	101
Białko [g]	10%	100	34.9	40.5	9.1	19.9	5.9	110.4	111
Tłuszcz [g]	10%	56	13.2	22.7	5.9	17.1	4	63.1	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.8	3.6	2.3	4.8	2.4	18.1	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	10.4	0.9	1.9	0	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	5.6	1	4.5	0	15.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	0.9	23.1	0	0	0	24	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	75.98	75.15	36.28	69.41	8.77	265.6	102
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	7.03	16.24	10.79	2.48	8.77	45.33	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.26	6.36	3.2	9.97	0	29.8	99
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	29.26
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	49.21
Sód [mg]	10%	2000	1446.49	484.24	79.84	916.47	97.2	3024.25	151
Potas [mg]	10%	4700	452.55	779.67	184.68	476.86	0	1893.78	41
Wapń [mg]	10%	900	64.81	109.12	149.76	47.26	162	532.96	59
Fosfor [mg]	10%	580	282.61	157.77	159.12	260.11	0	859.61	148
Magnez [mg]	10%	304.5	93.98	55.72	47.52	90.55	0	287.78	95
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.4	2.69	1.51	3.58	0	11.19	175
Witamina A [µg]	25%	565	45.75	28.2	2.76	13.08	0	89.79	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.01	0.46	0	1.01	0	2.48	25
witamina E [mg]	30%	9	3.25	3.88	0.64	2.73	0	10.52	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.18	0.15	0.31	0	0.96	96
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.17	0.23	0.06	0.1	0	0.57	57
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.71	3.57	0.35	5.51	0	15.15	132
Witamina C [mg]	55%	67.5	27.45	16.92	1.65	7.84	0	53.87	80
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.01	1.34	0.22	2.54	0.27	7.56	167

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
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	486.7	735	189.9	520.8	51	1983.5	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2045.3	3096.3	799	2194.3	215.1	8350.2	99
Białko [g]	10%	100	20.9	43.9	3.9	24.9	2.1	95.8	96
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	18.4	5.8	10	1.3	49.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.7	3.5	0.8	2.4	0.2	10.8	70
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.8	7.4	0	1.9	0	14.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.1	4.2	0	4.7	0	14	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	234.3	122.4	0	0	0	356.8	119
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	73.78	102.74	31.5	89.23	7.55	304.83	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	5.04	22.68	3.15	6.08	7.29	44.25	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	10.51	8.83	2.16	13.13	0	34.64	115
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.09
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.59
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.33
Sód [mg]	10%	2000	737.76	310.55	135	1685.19	756	3624.51	182
Potas [mg]	10%	4700	597.66	1265.08	0	897.42	0	2760.17	59
Wapń [mg]	10%	900	102.75	106.34	0	102.39	0	311.5	34
Fosfor [mg]	10%	580	416.85	441.59	0	339.83	0	1198.29	207
Magnez [mg]	10%	304.5	102.26	84.55	0	133.65	0	320.47	106
Żelazo [mg]	10%	6.4	5	3.33	0	4.38	0	12.72	199
Witamina A [μg]	25%	565	50.25	24.08	0	24.37	0	98.71	17
Witamina D [μg]	10%	10	2.14	1.31	0	1.01	0	4.46	44
witamina E [mg]	30%	9	3.88	3.5	0	3.03	0	10.42	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.25	0	0.39	0	1	100
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.51	0.5	0	0.2	0	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.02	15.86	0	6.79	0	28.69	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	30.15	14.45	0	14.62	0	59.23	88
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.04	0.86	0.37	4.68	2.1	9.06	202

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2004.8	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8426.6	100
Białko [g]	10%	100	105.8	106
Tłuszcz [g]	10%	56	62.1	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	17.2	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	16.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	15.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	199	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	271.85	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	39.07	75
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	32.59	108
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	49
Sód [mg]	10%	2000	3365.54	168
Potas [mg]	10%	4700	2258.79	48
Wapń [mg]	10%	900	504.32	56
Fosfor [mg]	10%	580	1103.53	190
Magnez [mg]	10%	304.5	317.01	104
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.69	183
Witamina A [µg]	25%	565	98.1	17
Witamina D [µg]	10%	10	3.31	33
witamina E [mg]	30%	9	10.82	120
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.03	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.95	96
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	21.47	187
Witamina C [mg]	55%	67.5	55.1	82
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	8.41	187