

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 29.12.2025-18.01.2026 rok (21 dni) ++

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 bogatobiałkowa (9) (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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krupnik 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. Jaja gotowane w koszulce 50.00g 4. p# Sos koperkowy lekki 150.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, # Mąka	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21%	1. # Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g 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%	tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]		[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	
--	---	--	---	--

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. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #bm Jaglanka na napoju migdałowym z cynamonem 100.00g składniki: p#bm Napój migdałowy, bez cukru (lovege) 84% [składniki: Woda, ryż (8,5%), migdały (2%), olej słonecznikowy, sól morską, emulgator: lecytyny ze słonecznika; stabilizator: guma gellan; witaminy: B6, B12, D, E.], płatki jaglane Melvit 16% [składniki: płatki jaglane], Cynamon mielony 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-31

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%] 5. p# Gulasz z indykiem 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Złocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 5 - Piątek, 2026-01-02

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 100.00g [składniki: mleko , bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa pomidorowa z kaszą orkiszową 350.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, #Kasza orkiszowa 9% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka , stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna , masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, #koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2026-01-03

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]	1. # Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. #pasztet (kurczak+kaczka) 50.00g [składniki: woda, mięso z kaczki 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw, aromaty]	proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa brokułowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 21%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. p# sos warzywny jasny z kurczakiem (l) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Woda wodociągowa 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]		2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretką z kurczakiem i brokułami 300.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%
--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-01-04

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser twarogowy chudy 100.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-01-05

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko	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]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #dżem truskawkowy (s) 25.00g [składniki: Cukier i/lub syrop glukozowo-fruktozowy, truskawki, woda, substancja żelująca – pektyna, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu.] 8. P#w kielbasa żywiewca smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszeny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Pulpety drobiowe gotowane 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2%		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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/półdewica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]
---	---	--	--

Dzień: 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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#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	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 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta twarogowa z koperkiem 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]

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.]				
--	--	--	--	--

Dzień: 10 - Środa, 2026-01-07

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i włoszczyzną 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7% 6. p#w szynka z indyka 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. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2026-01-08

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa szpinakowa z jajkiem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler, jaja gotowane iżż 7%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, #koperek suszony Prymat (mleko, jaja, soja, seler korzeniowy, orzechy, gorczyca) 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczyce), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2026-01-09

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 200.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Galaretka z rybą(dorszem) 150.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
--	---	--	---	--

Dzień: 13 - Sobota, 2026-01-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. k# Zupa kalafiorowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kalafior 14%, Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki średnio 4%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Ryż biały ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. #mus jabłko mango (tubka) 100.00g [składniki: jabłko (75%), mango (25%), witamina C] 2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Kiełbasa biała 70.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2026-01-11

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z marchewką i mozzarellą 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 69%, Marchew 15%, p# Ser Mozzarella light 8% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. Ryż biały ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (mleko) 12%, Żółtka jaja kurzego (jaja) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2026-01-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (jaja) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1% 5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Stovit Fruta Jabłka prażone 30% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 25% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# pasta jaglana z rybą 60.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 20%, p# Ser twarogowy półtłusty 15% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 16 - Wtorek, 2026-01-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: 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 jarzynowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 5. Brokuły ugotowane 200.00g 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. MIX owoców w kostkę 115.00g [składniki: jabłko, brzoskwinia, ananas, woda, cukier]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2026-01-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	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. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca – pektyny, regulator kwasowości – kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca – guma guar, substancja konserwująca – sorbinian potasu, przeciwutleniacz – kwas askorbinowy.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa brokułowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Brokuły 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% 3. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 4. P#o Gulasz warzywny z kurczakiem 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 39%, Woda wodociągowa 20%, Fasolka szparagowa mrożona 16%, # Fasola czerwona konserwowa M 9% [składniki: fasola czerwona, woda, sól, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy], P# Śmietanka UHT, 12% 4% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 4%, # Kukurydza konserwowa M 4% [składniki: kukurydza, sól, woda, cukier], Marchew 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%, papryka słodka Kamis (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 0% [składniki: papryka słodka mielona] 5. Kasza jęczmienna ugotowana 200.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, kasza jęczmienna wiejska 30% [składniki: kasza jęczmienna 100%]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 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. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. P#w kiefbasa 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.) 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Pulpety drobiowe gotowane 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe (jaja) 8% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% 6. p# Sos szpinakowo-śmietanowy 2wer. 150.00g składniki: Woda wodociągowa 68%, Szpinak 15%, P# Śmietanka UHT, 12% 11% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 1%	1. #sok z buraka i jabłka 300.00g [składniki: soki odtworzone z zagęszczonych soków i przeciery z: buraków ćwikłowych (87%), jabłek (10%), selera naciowego, cytryn, imbiru, czosnku, sól, przyprawy.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), 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. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Omlet zapiekany z mozzarellą i brokułami 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 67%, Brokuły 17%, p# Ser Mozzarella light 10% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 19 - Piątek, 2026-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Dorsz gotowany 200.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	1. #Fit Ciasteczka Zbożowe z Morelą Bez Dodatku Cukru 50.00g [składniki: Produkty pochodzące ze zbóż 59,2 % (mąka: pszenna, ps zenna pełnoziarnista, żytnia, jęczmienna; pełnoziarniste płatki: owsiane, orkiszowe), substancja słodząca: maltitole; olej słonecznikowy, morela suszona 7 % (morela, mąka ryżowa), serwatka w proszku (z mleka), substancje spulchniające: węglany sodu, węglany amonu; sól morską, aromaty.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]				
Dzień: 20 - Sobota, 2026-01-17				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. p# Gulasz z indykiem 250.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 45% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Indyk tuszka 33%, Woda wodociągowa 16%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%] 2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszaneczka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+wieprzowina) 50.00g [składniki: woda, mięso z kurcząt 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 6. p#w szynka z indyka indykol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. 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. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. # Placek biszkoptowy z galaretką 70.00g składniki: #Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 60% [składniki: cukier, żelatyna, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa, krokosza), maltodekstryna], Jaja kurze całe (jaja) 18%, # Mąka tortowa typ 450 M 12% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Cukier 9%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Polędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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	804	584.7	105	605.4	77.7	2176.9	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3387.3	2455.4	445.2	2555.7	330.4	9174.3	108
Białko [g]	10%	110	36.8	21.7	1	38.3	12.4	110.4	101
Tłuszcz [g]	10%	66	21.5	20.6	0.3	13.6	0	56.1	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.6	0.1	2.9	0	12.6	58
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	9.7	0	4.7	0	20.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.8	0	4.7	0	15.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	147.8	0	37.7	0	196.4	66
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.23	81.86	25.38	82.65	7.02	315.14	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.05	9.24	20.73	8.99	7.02	63.05	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	7.55	1.83	0.72	0	15.41	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.79
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.9
Sód [mg]	10%	2000	1181.36	135.22	1.08	740.02	54	2111.69	106
Potas [mg]	10%	4700	720.02	938.52	426.6	333.82	0	2418.98	51
Wapń [mg]	10%	900	328.03	164.23	6.48	24.04	0	522.79	58
Fosfor [mg]	10%	580	473.67	278.42	21.6	117.28	0	890.98	154
Magnez [mg]	10%	304.5	90.32	71.52	35.64	27.39	0	224.87	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.74	4.06	0.43	1.04	0	8.27	130
Witamina A [μg]	25%	565	15.91	33.28	8.1	5.4	0	62.69	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.1	1.01	0	1.76	0	3.88	39
witamina E [mg]	30%	9	3.83	3.49	0.22	2.17	0	9.72	109
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.03	0.08	0	0.68	68
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.46	0.1	0.1	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	3.77	0.51	3.52	0	9.44	82
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.54	19.97	4.85	3.24	0	37.61	56
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.28	0.37	0	2.05	0.15	5.27	118

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	826.9	689.9	84.9	484.1	95.3	2181.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3477.5	2903	358.8	2046.6	400	9186	108
Białko [g]	10%	110	32.1	47.7	1.9	24.8	5.9	112.6	102
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	19.2	1.6	8.2	4	61.5	93
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.9	3.2	0.1	2.3	2.4	19.1	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.6	0	1.8	0	14.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	5.1	0	3.1	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	168.4	0	3.6	0	183.3	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	112.5	86.46	15.58	78.05	8.77	301.38	133
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	22.17	14.38	3.89	4.23	8.77	53.46	118
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	10.13	0	1.02	0	14.37	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.58
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.39
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.03
Sód [mg]	10%	2000	1654.39	403.06	55	812.41	97.2	3022.08	152
Potas [mg]	10%	4700	598.71	2676.72	0	254.57	0	3530.01	75
Wapń [mg]	10%	900	290.89	181.8	0	66.16	162	700.85	77
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	738.16	0	78.12	0	1104.52	190
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	169.36	0	24.2	0	240.25	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	4.98	0	0.86	0	7.26	113
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	178.28	0	16.06	0	210.01	38
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.6	0	1.03	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.96	0	1.71	0	9.25	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.43	0	0.05	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.73	0	0.13	0	1.29	129
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	12.16	0	0.4	0	13.99	122
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	66.77	0	9.63	0	85.81	127
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.59	1.11	0.15	2.25	0.27	7.55	167

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	768.9	590.5	124.8	493.7	108.8	2086.9	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2486.9	529.6	2085.4	457.3	8802.9	104
Białko [g]	10%	110	33.6	34.3	16.3	22	14.8	121.2	111
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	16.3	0	9.9	4	48.6	73
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.9	3.2	0	3.8	2.7	15.8	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	7	0	1.4	0	12.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.1	3.7	0	3.1	0	11	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	21.6	0	0	0	148.6	49
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	119.59	79.15	15.43	79.27	3.24	296.7	131
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.12	14.55	14.71	3.27	2.7	50.36	110
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	5.17	1.62	0.86	0	11.15	37
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	33.14
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.7
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	47.16
Sód [mg]	10%	2000	1204	255.37	54	1093.59	378	2984.96	150
Potas [mg]	10%	4700	613.67	776.94	0	203.17	0	1593.79	34
Wapń [mg]	10%	900	294.2	125.83	0	10.36	0	430.4	48
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	168.09	0	15.13	0	561.26	97
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	45.38	0	7.21	0	112.79	37
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	2.12	0	0.5	0	4.83	75
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	17.43	0	13.8	0	38.35	6
Witamina D [μg]	10%	10	1.65	0.4	0	1.01	0	3.07	31
witamina E [mg]	30%	9	2.18	3.09	0	2.15	0	7.43	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.14	0	0.04	0	0.38	38
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.24	0	0.02	0	0.83	84
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	3.31	0	0.68	0	5.16	45
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	10.46	0	8.27	0	23.01	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	0.7	0.15	3.03	1.05	7.46	166

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	728.7	831.3	66.3	546.7	95.3	2268.5	113
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3076.1	3487.8	280.8	2304.5	400	9549.3	113
Białko [g]	10%	110	33.4	54.8	1.9	16.9	5.9	113.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	14.7	31.8	0.8	14.2	4	65.6	99
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.3	4.8	0.3	2.6	2.4	15.6	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	15	0	5.2	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	8.3	0	4.8	0	18.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	117.1	0	58.5	0	186	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.24	86.91	12.96	89.28	8.77	316.17	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.55	19.74	0.34	6.2	8.77	51.62	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	11.11	0.34	3.14	0	19.85	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.8
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.06
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.14
Sód [mg]	10%	2000	1211.86	328.71	8.64	713.06	97.2	2359.48	118
Potas [mg]	10%	4700	688.89	2420.34	0	545.23	0	3654.47	78
Wapń [mg]	10%	900	285.67	215.51	0	67.43	162	730.61	81
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	763.69	0	106.31	0	1279.92	221
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	165.23	0	38.69	0	291.66	96
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	3.73	0	1.36	0	7.74	120
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	55.5	0	17.46	0	88.48	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.29	0	2.68	27
witamina E [mg]	30%	9	3.05	6.8	0	3	0	12.86	143
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.47	0	0.11	0	0.89	89
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.65	0	0.15	0	1.25	125
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	25.81	0	1.29	0	28.69	249
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	33.3	0	10.47	0	53.09	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.91	0.02	1.98	0.27	5.89	130

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.5	589.6	153.3	507.8	108.8	2140.1	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3296.7	2479.8	650.3	2144	457.3	9028.4	106
Białko [g]	10%	110	40.6	31.5	18.1	16.9	14.8	122.1	112
Tłuszcz [g]	10%	66	15.1	16.6	0.8	10.7	4	47.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	6.7	0.3	1.7	2.7	18.1	82
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.5	5.4	0	3.5	0	13.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.2	0	4.3	0	10.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	28.6	42.5	0	0	0	71.1	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.94	83.8	18.49	86.57	3.24	314.05	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	29.24	17.52	5.87	4.59	2.7	59.94	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	10.68	0.34	1.51	0	15.7	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	31.52
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.03
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	48.45
Sód [mg]	10%	2000	859.44	189.69	62.63	658.64	378	2148.42	107
Potas [mg]	10%	4700	739.92	800.24	0	300.68	0	1840.85	39
Wapń [mg]	10%	900	430.1	93.86	0	17.38	0	541.36	60
Fosfor [mg]	10%	580	543.96	137.35	0	22.76	0	704.08	122
Magnez [mg]	10%	304.5	70.48	47	0	12.21	0	129.7	42
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.6	2.2	0	0.7	0	4.51	70
Witamina A [µg]	25%	565	7.62	17.1	0	16.29	0	41.01	7
Witamina D [µg]	10%	10	1.17	0.47	0	1.01	0	2.66	27
witamina E [mg]	30%	9	2.01	2.28	0	3.05	0	7.36	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.16	0	0.05	0	0.44	45
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.86	0.18	0	0.04	0	1.09	111
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	3.18	0	0.98	0	5.4	48
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.57	10.26	0	9.77	0	24.6	36
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.38	0.52	0.17	1.82	1.05	5.37	120

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	759.7	711.7	105	619.9	77.7	2274.3	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3201.1	3001.4	445.2	2606.8	330.4	9585.2	114
Białko [g]	10%	110	32.6	32.1	1	27.4	12.4	105.8	96
Tłuszcz [g]	10%	66	19.8	17	0.3	21.3	0	58.4	88
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.1	2.3	0.1	2.5	0	12.1	55
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8	0	1.6	0	12.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.4	0	3.3	0	11.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	55.3	0	26.1	0	91.7	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.74	109.63	25.38	81.05	7.02	338.83	149
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.12	10.42	20.73	5.19	7.02	59.5	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	4.4	1.83	2.92	0	15.26	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.2
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.73
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.06
Sód [mg]	10%	2000	1067.5	211.31	1.08	726.51	54	2060.42	103
Potas [mg]	10%	4700	552.45	767.19	426.6	647.69	0	2393.94	51
Wapń [mg]	10%	900	266.23	48.28	6.48	59.7	0	380.7	43
Fosfor [mg]	10%	580	254.03	365.32	21.6	179.53	0	820.49	142
Magnez [mg]	10%	304.5	41.29	60.79	35.64	51.96	0	189.68	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.24	2.12	0.43	1.54	0	5.35	83
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	36.29	8.1	51.71	0	111.62	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.19	0	1.01	0	2.29	23
witamina E [mg]	30%	9	2.54	3.47	0.22	2.44	0	8.69	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.16	0.03	0.13	0	0.48	50
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.22	0.1	0.16	0	0.88	88
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.28	11.25	0.51	6.12	0	19.16	166
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	21.77	4.85	31.02	0	66.97	99
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.96	0.58	0	2.01	0.15	5.15	114

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	767	634.6	152.7	545.7	51	2151.2	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2664.6	642.3	2308.1	215.1	9065.4	108
Białko [g]	10%	110	33.2	36	2.8	37.6	2.1	112	102
Tłuszcz [g]	10%	66	18.4	22.4	5.3	8.6	1.3	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.1	4.9	3.2	2.2	0.2	16.8	77
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.6	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	4.3	0.1	3.2	0	12.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	34.4	39.4	1.8	0	403.6	134
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	118.63	76.69	23.57	79.74	7.55	306.2	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	14.69	19.9	9.09	5.77	7.29	56.76	125
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.43
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.64
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.93
Sód [mg]	10%	2000	919.07	223.22	37.32	1112.49	756	3048.11	153
Potas [mg]	10%	4700	691.17	1632.62	15.34	289.57	0	2628.71	56
Wapń [mg]	10%	900	317.33	122.47	13.69	96.76	0	550.27	62
Fosfor [mg]	10%	580	491.47	250.73	21.55	231.13	0	994.89	172
Magnez [mg]	10%	304.5	67.09	88.79	1.55	15.31	0	172.76	57
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.42	4.73	0.18	0.68	0	9.03	141
Witamina A [μg]	25%	565	7.72	44.31	0.06	13.8	0	65.91	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.15	1.04	0	4.46	45
witamina E [mg]	30%	9	2.53	3.02	0.14	2.16	0	7.86	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.22	0.24	0	0.06	0	0.54	54
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.29	0.03	0.44	0	1.61	161
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	6.35	0	0.85	0	8.41	73
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.63	26.59	0.03	8.27	0	39.54	58
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.55	0.62	0.1	3.09	2.1	7.62	169

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	790.2	745.2	37.8	520.2	95.3	2189	110
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.5	3137.5	160.1	2195.4	400	9226.6	110
Białko [g]	10%	110	28.3	52.5	0.1	21.4	5.9	108.4	99
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	19.6	0	12.3	4	54.8	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	4.1	0	2.7	2.4	16	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.5	0	4	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.8	0	4.2	0	13	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	166.3	0	5.3	0	182.1	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	129.02	94.82	9.9	81.23	8.77	323.76	143
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	23.88	14.35	9.18	5.3	8.77	61.5	136
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	10.63	1.62	0.75	0	16.63	55
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.18
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	61.48
Sód [mg]	10%	2000	1248.22	401.8	0	914.85	97.2	2662.07	133
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2241.26	0	220.94	0	3054.61	66
Wapń [mg]	10%	900	269.83	201.38	0	45.85	162	679.07	75
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	691.57	0	95.57	0	1089.78	187
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	158.49	0	20.64	0	225.1	74
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	5.05	0	0.53	0	7.12	111
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	50.35	0	6.46	0	72.34	13
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.69	0	1.04	0	2.82	28
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.49	0	2.31	0	8.45	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.48	0	0.05	0	0.71	71
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.67	0	0.15	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	22.77	0	0.33	0	24.67	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	30.21	0	3.87	0	43.4	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	1.11	0	2.54	0.27	6.65	147

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	777.1	688.5	114.4	524.2	114.4	2218.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3277	2890.7	484.1	2210.3	484.1	9346.4	111
Białko [g]	10%	110	38.9	53.1	2.6	21.5	2.6	118.9	107
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	23.4	1.3	13.6	1.3	58.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	5.8	0.3	2.3	0.3	14.8	68
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.6	0.4	5	0.4	17.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.8	5.2	0.1	5	0.1	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	181.4	41	0.8	41	274.8	91
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.96	72.3	23.35	79.34	23.35	314.33	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.36	19.11	14.42	5.47	14.42	68.79	152
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	12.23	0.92	0.94	0.92	20.13	67
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.22
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.37
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.41
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	366.27	18.14	681.18	18.14	2670.02	133
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1873.78	53.64	252.99	53.64	2899.91	61
Wapń [mg]	10%	900	289.99	101.26	6.61	78.13	6.61	482.63	54
Fosfor [mg]	10%	580	417.83	211.13	25.85	117.14	25.85	797.81	136
Magnez [mg]	10%	304.5	97.81	78.42	2.22	11.36	2.22	192.04	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.57	2.53	0.33	0.65	0.33	6.44	100
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	32.46	2.18	14.41	2.18	58.38	10
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0.19	1.02	0.19	2.8	28
witamina E [mg]	30%	9	2.42	2.9	0.17	3.4	0.17	9.09	101
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.25	0.01	0.05	0.01	0.65	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.24	0.06	0.22	0.06	1.03	104
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	4.67	0.05	0.76	0.05	6.71	58
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	19.47	1.31	8.65	1.31	35.03	52
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.4	1.01	0.05	1.89	0.05	6.67	148

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	837.7	742.2	80.4	539.1	77.7	2277.3	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3523.4	3127	341.2	2270.7	330.4	9593	114
Białko [g]	10%	110	32.6	58.5	1.8	21.2	12.4	126.7	115
Tłuszcz [g]	10%	66	28.2	18.3	0	16	0	62.7	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.8	2.8	0	3.7	0	17.4	79
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.5	0	4.5	0	15	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	5.1	0	4.3	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	113.8	0	108	0	232.6	78
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	114.75	90.33	18.9	77.83	7.02	308.84	136
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.75	10.48	18.9	3.26	7.02	59.42	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	9.41	1.35	0.86	0	14.87	50
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.24
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.9
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.86
Sód [mg]	10%	2000	1565.11	185.4	518.4	915.69	54	3238.61	162
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1683.69	0	243.07	0	2468.87	53
Wapń [mg]	10%	900	281.35	142.5	0	24.46	0	448.32	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	755.89	0	76.33	0	1136.39	195
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	181.81	0	10.81	0	245.08	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.45	0	1.16	0	9.91	155
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	112.3	0	13.8	0	133.3	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.78	0	2.94	0	9.66	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.74	0	0.05	0	1.08	109
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.77	0	0.18	0	1.45	145
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	24.17	0	0.69	0	26.83	233
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	67.38	0	8.27	0	79.98	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.51	1.44	2.54	0.15	8.09	180

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	774.4	617	66.3	527.2	95.3	2080.4	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2600.7	280.8	2225.4	400	8775	104
Białko [g]	10%	110	26	56.8	1.9	26.8	5.9	117.7	107
Tłuszcz [g]	10%	66	17.3	13.2	0.8	12	4	47.4	71
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	3.2	0.3	3.4	2.4	15.8	73
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.9	0	1.5	0	9.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	2.8	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	186	0	1	0	197.4	65
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	130.42	72.8	12.96	78.1	8.77	303.07	134
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	24.55	18.27	0.34	4.21	8.77	56.16	123
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	10.27	0.34	0.72	0	14.97	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	21.51
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.64
Sód [mg]	10%	2000	852.22	345.94	8.64	932.13	97.2	2236.13	112
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2440.67	0	231.97	0	3265.07	70
Wapń [mg]	10%	900	269.83	249.22	0	66.52	162	747.58	83
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	799.15	0	152.65	0	1254.44	216
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	176.78	0	22.15	0	244.9	80
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	4.94	0	0.54	0	7.02	110
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	61.66	0	5.4	0	82.58	15
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.58	0	1.03	0	2.71	27
witamina E [mg]	30%	9	2.64	3.23	0	1.53	0	7.4	82
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.49	0	0.05	0	0.72	73
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.79	0	0.27	0	1.46	146
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	26.8	0	0.37	0	28.73	250
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	36.99	0	3.24	0	49.55	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.36	0.96	0.02	2.58	0.27	5.59	123

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.6	710.8	37.8	473.5	108.8	2023.7	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2923.4	2990.9	160.1	2002.7	457.3	8534.5	102
Białko [g]	10%	110	35.5	46.5	0.1	23	14.8	120.1	109
Tłuszcz [g]	10%	66	15	18.7	0	7.4	4	45.4	68
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.5	4.1	0	1.6	2.7	16	72
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.9	0	1.5	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4	0	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	90.8	0	0	0	102	34
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	105.21	95.61	9.9	79.37	3.24	293.34	128
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.05	15.87	9.18	3.66	2.7	47.47	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	13.22	1.62	1.5	0	19.42	64
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.53
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	18.62
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.85
Sód [mg]	10%	2000	1150.3	351.72	0	891.79	378	2771.82	140
Potas [mg]	10%	4700	575.67	914.05	0	267.97	0	1757.69	37
Wapń [mg]	10%	900	295.21	107.66	0	22.58	0	425.47	48
Fosfor [mg]	10%	580	296.15	224.85	0	24.76	0	545.77	94
Magnez [mg]	10%	304.5	56.77	59.57	0	12.6	0	128.95	43
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.35	2.99	0	0.82	0	5.17	81
Witamina A [μg]	25%	565	7.27	75.15	0	20.52	0	102.94	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.76	0	1.01	0	2.86	29
witamina E [mg]	30%	9	1.94	3.19	0	2.35	0	7.49	84
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.22	0	0.05	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.41	0.34	0	0.04	0	0.8	81
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.01	3.5	0	0.87	0	5.39	47
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	45.09	0	12.31	0	61.76	91
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.19	0.97	0	2.47	1.05	6.92	155

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	714.8	657.4	130.1	605	95.3	2202.7	111
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.6	2763.4	553	2543.4	400	9278.7	111
Białko [g]	10%	110	35.9	31.4	16.2	19.3	5.9	108.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	13.1	21.1	0	21.9	4	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.2	4.5	0	7.5	2.4	19.7	90
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	7.6	0	1.4	0	12	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	4.2	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15.3	0	0	0	25.6	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	116.15	89.5	16.33	83.02	8.77	313.79	139
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	17.07	19.83	15.43	7.22	8.77	68.34	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	8.46	0	0.86	0	15.28	51
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.28
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	51.37
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	208.71	54	1310.85	97.2	3037.07	152
Potas [mg]	10%	4700	529.41	1678.55	0	203.17	0	2411.14	51
Wapń [mg]	10%	900	270.55	107.5	0	10.36	162	550.43	61
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	249.18	0	15.13	0	526.27	91
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	91.15	0	7.21	0	149.74	49
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	4.64	0	0.5	0	6.32	99
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	57.7	0	13.8	0	78.62	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.01	0	2.39	24
witamina E [mg]	30%	9	1.92	2.81	0	2.15	0	6.88	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.26	0	0.04	0	0.46	46
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.26	0	0.02	0	0.67	68
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	5.21	0	0.68	0	6.76	59
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	34.62	0	8.27	0	47.17	69
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.57	0.15	3.64	0.27	7.59	169

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	780.6	801.5	152.7	502.1	51	2288.1	115
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	3369.6	642.3	2119.2	215.1	9635.4	115
Białko [g]	10%	110	34.9	52.6	2.8	19.7	2.1	112.3	103
Tłuszcz [g]	10%	66	20.9	24.6	5.3	11.4	1.3	63.6	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.5	9	3.2	2.2	0.2	21.3	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	8.5	1.5	3.5	0	21.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.6	4.1	0.1	4.3	0	14.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	135.5	39.4	0.3	0	503.3	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	115.82	98.55	23.57	80.58	7.55	326.09	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.16	15.96	9.09	5.34	7.29	52.86	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	12.41	0.61	1.1	0	19.43	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.54
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.6
Sód [mg]	10%	2000	922.31	372.34	37.32	902.49	756	2990.48	150
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1570.23	15.34	256.45	0	2652.72	55
Wapń [mg]	10%	900	328.85	146.6	13.69	53.8	0	542.96	61
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	606.18	21.55	72.1	0	1290.68	223
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	120.09	1.55	21.85	0	242.28	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	4.08	0.18	0.77	0	9.66	151
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	26.38	0.06	6.42	0	49	9
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.74	0.15	1.06	0	4.54	46
witamina E [mg]	30%	9	3.57	3.84	0.14	2.34	0	9.91	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.34	0	0.05	0	0.75	76
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.47	0.03	0.11	0	1.52	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	21.06	0	0.35	0	23.06	200
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	15.83	0.03	3.85	0	29.4	43
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	1.03	0.1	2.5	2.1	7.47	166

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	792.8	846.5	41.5	497.1	95.3	2273.4	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3552.1	175.4	2102.2	400	9574.5	114
Białko [g]	10%	110	37.4	38.1	0.3	19.8	5.9	101.6	92
Tłuszcz [g]	10%	66	18.6	34.8	0.3	7.9	4	65.9	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.7	9.4	0	1.9	2.4	20.6	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.6	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	6.2	0	3.2	0	13.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	119.2	0	1.3	0	131.8	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	120.5	97.19	10.08	86.97	8.77	323.53	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.06	23.45	9.72	3.68	8.77	61.7	135
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	4.29	1.71	0.86	0	10.35	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	225.6	0	892.13	97.2	2478.01	124
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	212.34	0	1277.07	28
Wapń [mg]	10%	900	317.35	198.73	0	18.21	162	696.3	77
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	33.52	0	819.28	141
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	8.03	0	103.36	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.53	0	3.82	59
Witamina A [µg]	25%	565	7.12	7.07	0	13.8	0	27.99	4
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.15	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.04	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.06	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.69	0	3.94	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.27	0	16.79	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.62	0	2.47	0.27	6.19	138

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	689.5	637.2	56.2	637.4	108.8	2129.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	2688.9	237.9	2677.8	457.3	8972.8	106
Białko [g]	10%	110	31.3	46.4	0.1	22.5	14.8	115.2	104
Tłuszcz [g]	10%	66	14.5	12.1	0.1	24.7	4	55.6	84
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5	3	0	8.6	2.7	19.4	88
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	4.2	0	1.4	0	10.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4	2.6	0	3.1	0	9.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	84.2	0	0	0	221.9	74
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	109.95	89.84	14.48	81.5	3.24	299.03	132
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.42	19.96	12.42	7.22	2.7	57.72	127
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	8.65	1.55	0.86	0	14.31	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.35
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.38
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	214.73	6.21	1411.65	378	3117.7	156
Potas [mg]	10%	4700	590.25	2345.23	95.22	203.17	0	3233.88	69
Wapń [mg]	10%	900	298.45	274.99	3.1	10.36	0	586.92	65
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	655.8	11.38	15.13	0	1059.83	183
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	148.83	6.21	7.21	0	219.21	72
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	3.71	0.31	0.5	0	7.63	119
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	108.34	3.45	13.8	0	132.79	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0.3	0	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.39	0.4	2.15	0	8.06	89
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.43	0	0.04	0	0.78	78
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.7	0.02	0.02	0	1.43	144
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	18.39	0.58	0.68	0	21.63	188
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	65	2.06	8.27	0	79.67	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.59	0.01	3.92	1.05	7.79	173

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	739.9	666	105	566.5	95.3	2173	108
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3126.4	2798.9	445.2	2390.5	400	9161.1	108
Białko [g]	10%	110	32.8	36.7	1	31.5	5.9	108.1	98
Tłuszcz [g]	10%	66	12.6	21.3	0.3	13.7	4	52	78
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4	3	0.1	4.9	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.9	10	0	1.4	0	15.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.9	5.6	0	3.1	0	13.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	72.3	0	0	0	83.5	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	126.24	86.88	25.38	79.59	8.77	326.87	144
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	25.3	20.54	20.73	5.37	8.77	80.73	178
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	10.14	1.83	0.72	0	17.95	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.37
Sód [mg]	10%	2000	816.31	319.79	1.08	1233.99	97.2	2468.38	124
Potas [mg]	10%	4700	732.09	1619.12	426.6	180.13	0	2957.96	63
Wapń [mg]	10%	900	328.87	157.56	6.48	14.68	162	669.6	76
Fosfor [mg]	10%	580	517.91	394.07	21.6	23.05	0	956.63	165
Magnez [mg]	10%	304.5	91.78	102.18	35.64	17.29	0	246.9	82
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.73	5.05	0.43	0.43	0	8.66	136
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	59.93	8.1	5.4	0	88.96	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	3.05	4.4	0.22	1.52	0	9.2	103
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.31	0.24	0.03	0.04	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.65	0.39	0.1	0.02	0	1.17	117
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.66	14.11	0.51	0.27	0	16.56	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	35.96	4.85	3.24	0	53.37	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.26	0.88	0	3.42	0.27	6.17	137

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	845.5	691.1	80.4	570.7	77.7	2265.6	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3563.2	2910.1	341.2	2400.7	330.4	9545.9	114
Białko [g]	10%	110	38.3	51.2	1.8	21.9	12.4	125.9	115
Tłuszcz [g]	10%	66	22.8	18.1	0	19.4	0	60.3	91
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	10.3	3.7	0	4.3	0	18.5	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.2	0	7.5	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	4.4	0	5.5	0	13.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	160.6	0	216	0	387.9	130
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	123.43	85.31	18.9	77.6	7.02	312.27	137
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.02	15.27	18.9	3.18	7.02	60.39	133
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	9.16	1.35	1.23	0	15.32	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	27.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.98
Sód [mg]	10%	2000	1343.34	447.1	518.4	747.24	54	3110.09	155
Potas [mg]	10%	4700	600.01	2023.58	0	340.72	0	2964.32	63
Wapń [mg]	10%	900	297.19	135.13	0	45.76	0	478.09	53
Fosfor [mg]	10%	580	333.74	648.2	0	147.43	0	1129.38	195
Magnez [mg]	10%	304.5	58.78	146.48	0	17.86	0	223.13	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	4.7	0	1.96	0	8.17	129
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	101.24	0	24.17	0	132.69	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.67	0	2.03	0	3.8	38
witamina E [mg]	30%	9	2.03	3.65	0	3.89	0	9.58	107
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.46	0	0.08	0	0.73	72
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.63	0	0.35	0	1.41	141
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	22.15	0	0.79	0	24.15	210
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	60.74	0	14.5	0	79.61	117
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.73	1.24	1.44	2.07	0.15	7.77	174

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

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	682.9	644.9	193.5	483	108.8	2113.2	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	2716.9	813.5	2041.9	457.3	8917	105
Białko [g]	10%	110	25.8	43.6	3.6	24.1	14.8	112.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11	15.1	6.3	8.4	4	44.9	69
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	3.9	3.2	0.7	2.3	2.7	13	59
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	6	0	1.9	0	11.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.9	3.9	0	3.2	0	11.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	26.5	0	5.4	0	43.2	15
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	121.59	88.48	31.5	78.12	3.24	322.94	142
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	19.05	22.13	4.05	4.59	2.7	52.53	116
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.98	1.89	0.93	0	16.02	53
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.87
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.84
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	52.29
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	328.35	127.8	656.43	378	2533.57	126
Potas [mg]	10%	4700	598.73	1046.71	0	297.2	0	1942.66	41
Wapń [mg]	10%	900	291.62	266.41	0	49.12	0	607.17	67
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	411.39	0	101.8	0	801.43	139
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	128.01	0	24.03	0	199.01	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	5.42	0	0.64	0	7.52	118
Witamina A [µg]	25%	565	15.67	10.84	0	7.78	0	34.31	6
Witamina D [µg]	10%	10	1.09	0.41	0	1.04	0	2.55	25
witamina E [mg]	30%	9	2.57	2.8	0	1.68	0	7.05	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.6	0	0.06	0	0.85	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.63	0	0.17	0	1.23	123
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	4.35	0	0.61	0	6.39	55
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	6.5	0	4.67	0	20.58	31
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.91	0.35	1.82	1.05	6.33	140

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
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	692.7	641	124.8	540	95.3	2094	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2689.3	529.6	2274.2	400	8821.7	105
Białko [g]	10%	110	35.7	33.5	16.3	20.5	5.9	112.1	102
Tłuszcz [g]	10%	66	11.2	24	0	16.4	4	56	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.1	3.3	0	4.8	2.4	14.6	67
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	11.8	0	1.4	0	16.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.5	0	3.1	0	13.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.7	21	0	0	0	32.7	11
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.66	77.67	15.43	77.8	8.77	293.35	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	16.95	16.62	14.71	3.11	8.77	60.18	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	10.35	1.62	0.86	0	16.08	54
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.97
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.18
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	246.74	54	931.59	97.2	2541.03	128
Potas [mg]	10%	4700	585.3	1831.92	0	203.17	0	2620.41	55
Wapń [mg]	10%	900	324.55	170.06	0	10.36	162	666.98	74
Fosfor [mg]	10%	580	412.16	303.27	0	15.13	0	730.57	126
Magnez [mg]	10%	304.5	56.5	112.38	0	7.21	0	176.1	58
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.37	3.95	0	0.5	0	6.84	107
Witamina A [µg]	25%	565	7.2	56.17	0	13.8	0	77.17	13
Witamina D [µg]	10%	10	1.11	0.4	0	1.01	0	2.53	25
witamina E [mg]	30%	9	1.92	4.79	0	2.15	0	8.87	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.29	0.36	0	0.04	0	0.7	70
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.37	0	0.02	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	2.04	6.41	0	0.68	0	9.14	80
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	33.7	0	8.27	0	46.3	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.36	0.68	0.15	2.58	0.27	6.35	141

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	754.6	832.6	82.5	498.9	51	2219.8	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	3492.8	349.3	2108.6	215.1	9346.5	112
Białko [g]	10%	110	35.3	55.9	2.7	18.2	2.1	114.4	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.1	32	1.1	7.9	1.3	61.6	94
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	6.3	4.4	0.3	1.9	0.2	13.3	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	15.3	0.4	1.4	0	24.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.6	8.6	0	3.2	0	16.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	133	41.1	0	0	502.1	167
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	113.37	86.01	15.32	90.38	7.55	312.66	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	15.79	23.58	9.75	6.23	7.29	62.65	139
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.77	0.23	3.58	0	21.73	72
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.11
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.71
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.18
Sód [mg]	10%	2000	921.95	325.05	17.07	890.37	756	2910.45	146
Potas [mg]	10%	4700	674.25	2251.5	15.3	572.5	0	3513.56	74
Wapń [mg]	10%	900	309.41	126.05	5.42	54.95	0	495.84	55
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	685.77	23.29	80.68	0	1224.7	211
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	146.62	1.37	39.63	0	239.96	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.2	3.97	0.25	1.08	0	8.52	133
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	42.21	25.88	19.85	0	104.08	19
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.67	0.19	1.01	0	4.47	45
witamina E [mg]	30%	9	3.07	6.68	0.06	1.91	0	11.73	130
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.2	0.43	0	0.11	0	0.76	77
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.84	0.55	0.05	0.08	0	1.53	153
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.33	26.67	0	1.44	0	29.46	257
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	25.32	0	11.91	0	46.91	70
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.9	0.04	2.47	2.1	7.27	161

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2182.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	9196.2	109
Białko [g]	10%	110	114.3	104
Tłuszcz [g]	10%	66	56.3	85
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.4	75
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	12.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	200.1	67
Węglowodany ogółem [g]	10%	226.5	312.49	138
Cukry [g]	10%	Maks: 45.3	59.29	131
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.12	54
% energii z białka	10%	15	-	23
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	56
Sód [mg]	10%	2000	2690.5	135
Potas [mg]	10%	4700	2622.89	56
Wapń [mg]	10%	900	568.3	63
Fosfor [mg]	10%	580	939	162
Magnez [mg]	10%	304.5	199.88	66
Żelazo [mg]	10%	6.4	7.13	111
Witamina A [µg]	25%	565	85.39	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.08	31
witamina E [mg]	30%	9	8.81	98
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.65	66
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.22	122
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	15.41	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	48.58	72
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.72	149