

Plan żywieniowy: 9. Dieta bogatobiałkowa 8-28.12.2025 rok (21 dni) Pilotaż DP

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ile dni:                                                                                     | 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Termin rozpoczęcia:                                                                          | 2025-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Posiłki:                                                                                     | 1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczorek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Przypisana grupa żywieniowa:                                                                 | Nazwa grupy: <b>Dieta bogatobiałkowa (9) (grupa) [właściciel: martazm]</b><br>1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1)<br>6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1)<br>7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1)<br>8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1)<br>9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1)<br>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, 2025-12-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                             |
| 1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b> , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b> ]<br>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b> ]<br>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b> , E300, ]<br>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]<br>2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]<br>3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b> , <b>ser</b> twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane <b>jaja</b> płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, <b>gluten pszenny</b> , błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej, kurkuma, aromat wanilinowy. ] | 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 ]<br>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]<br>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).]<br>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g<br>5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% | 1. # <b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>(mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta <b>twarogowa</b> z koperkiem 50.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 58% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%</p> | <p>4. #sałatka owocowa (brzoskwinia, jabłko pieczone) 150.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m 46% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości – kwas cytrynowy.], Jabłko 38%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |  | <p>[składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-09**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | podwieczorek                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>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). ]</li> <li>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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. RW Zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>4. p#O Pulpety z indyka duszone 200.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. p# Pasta z tuńczyka i <b>twarogu</b> 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (<b>ryba</b>) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól ], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 30% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 20% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 3 - Środa, 2025-12-10**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | posiłek dodatkowy                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. p# Pasta <b>jajeczna na jogurcie</b> 50.00g składniki: <b>jaja gotowane iżż</b> 92%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 8% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. P#o Bolognese drobiowe lekkostrawne 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> | <p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1%</p> <p>6. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

**Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-11**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. p#o plaster pieczeni drobiowej faszerowanej włoszczyzną 60.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 59%, p# włoszczyzna kostka 22% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 50.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>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, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, <b>Seler</b> korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iżż</b> 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-12**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 300.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>8. Miód pszczeły 25.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Sól biała 0%</li> <li>3. Makaron jasny gotowany 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki ]</li> <li>5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</li> <li>6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>7. p# Pulpety z dorsza gotowane 200.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 75%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |

**Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-13**

| I śniadanie                                                                                                           | obiad                                                                                               | podwieczorek                                                                             | kolacja                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>wodociągowa 88%,<br/><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 70.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny 5% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>wodociągowa 85%, p# Mieszaneczka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa koperkowo-kalafiorowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 21%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</p> <p>4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>5. P#o Kurczak w sosie brokułowym (lekkostrawny) 300.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 25%, Brokuły 21%, Woda wodociągowa 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki ], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona]</p> | <p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Galaretki drobiowa 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Kurczak tuszka 30%, Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</p> | <p>[składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-14**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. RW <b>Jajecznica</b> na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>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%</li> <li>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>6. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ciasto drożdżowe z kruszonką 50.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 44% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Cukier 18%, <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 12%, Żółtka jaja kurzych (<b>jaja</b>) 5%, Drożdże świeże 3%, Sól biała 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p#w Polędwica sopočka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> |

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-15**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. #dżem brzoskwinia(s) 25.00g [składniki: brzoskwinie, cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja zagęszczająca - guma guar, substancja konserwująca - sorbinian potasu, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy.]</p> <p>8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)</p> | <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>4. #Fritata z szpinakiem i <b>mozzarellą</b> 150.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 53%, Cukinia 26%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 3% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> |  | <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta <b>twarogowa</b> z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 44% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-16**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | podwieczorek                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> <p>8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone</p> | <p>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]</p> <p>2. k# Zupa pomidorowa z ziemniakiem + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Ziemniaki późne 20%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 20% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>k# śmietana 12% krasnystaw</b> 2% [składniki: <b>śmietanka</b>, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> <p>4. # Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. P# <b>Twarożek</b> pomidorowy 80.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 57% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# <b>Jogurt</b> naturalny 30% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 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, 2025-12-17**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                                     | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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). ]</p> <p>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]</p> | <p>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]</p> <p>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, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30%</p> <p>6. Brokuły ugotowane 200.00g</p> <p>7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki ]</p> | <p>1. Mus Kubuś jabłko/morela/kaszka 100.00g [składniki: przecier z jabłek (56%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (20%), przecier z moreli (17%), kaszka ryżowa (7%), witamina C]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta <b>jajeczna</b> z warzywami 100.00g składniki: #<b>Jaja</b> gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], p# <b>Jogurt</b> naturalny 13% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> | <p>1. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> |

**Dzień: 11 - Czwartek, 2025-12-18**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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]</p> <p>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]</p> | <p>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]</p> <p>2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler</b> korzeniowy 1%, # Kasza <b>manna</b> 1% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>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%</p> <p>5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> | <p>1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</p> <p>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 60.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 12 - Piątek, 2025-12-19**

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

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, # Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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 (karoten).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> | <p>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]</p> <p>2. P# Zupa szpinakowa zabieleną z kaszą jaglaną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki późne 14%, Szpinak mrożony 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Por 3%, Pietruszka korzeń 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: <b>ryba</b>], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Masło ekstra (<b>mleko</b>) 2%</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. Kasza <b>orkiszowa</b> ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza <b>orkiszowa</b> 30% [składniki: z <b>pszenicy</b> orkisz w 100%]</p> | <p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. Skyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. p# Pasta pomidorowa <b>rybno-twarogowa</b> 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: <b>ryba</b>], p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 45% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory]</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Dzień: 13 - Sobota, 2025-12-20

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | podwieczorek                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorii, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> <li>8. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%</li> <li>3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, olej rzepakowy, sól]</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%</li> <li>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%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# Sałatka ziemniaczana z wędliną 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Marchew 17%, p#w Połędwica sopocka ARO*bg 15% [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], <b>Seler</b> korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 10% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>6. RW Filet z kurczaka pieczony z ziołami -w plastrach na zimno 80.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazyliia suszona 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 14 - Niedziela, 2025-12-21**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | posiłek dodatkowy                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. RW <b>Jajecznicza</b> na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. #Medaliony drobiowe zapiekane z szpinakiem i mozzarellą (I) 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# <b>Ser</b> Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%</p> | <p>1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 100.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 35% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], <b>buraki gotowane doprawiane iżż</b> 35%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 21% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

**Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-22**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, <b>pszenny</b> bezglutenowy, <b>sojowy</b>, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają <b>gorczycę</b>), aromaty, serwatka (zawiera <b>mleko</b> łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)]</li> <li>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# Zupa pomidorowa, zabieleną 250.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, P# Śmietanka UHT, 12% 14% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</li> <li>3. Kasza <b>bulgur</b> ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza <b>bulgur</b> 30% [składniki: 100% kasza bulgur z <b>pszenicy</b> durum]</li> <li>4. RW Naleśniki 200.00g składniki: # Mąka tortowa typ 450 M 37% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], <b>Mleko</b> spożywcze 2% tłuszczu 37%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 15%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cukier 1%</li> <li>5. p#o Farsz - serek z prażonym jabłkiem 200.00g składniki: p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 45% [składniki: <b>mleko</b>, 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: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]</li> <li>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. p# pasta jaglana z <b>rybą</b> 60.00g składniki: Dorsz mrożony (<b>ryba</b>) 25%, # płatki jaglane M 20% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 20%, p# <b>Ser</b> twarogowy półtłusty 15% [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> <li>6. p#w Filet Żłocisty/polędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-23**

| <b>I śniadanie</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>obiad</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>podwieczorek</b>                                                                                                                                                 | <b>kolacja</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>posiłek dodatkowy</b>                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>7. <b>Jaja gotowane IŻŻ</b> 50.00g</li> <li>8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka <b>sojowego</b>, 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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmierzonych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</li> <li>2. RW Zupa krupnik 350.00g składniki:</li> <li>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</li> <li>4. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 300.00g składniki: <b>Mleko</b> 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 <b>pszenna</b> typ 450]</li> <li>5. Brokuły ugotowane 200.00g</li> <li>6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskrobinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu). ]</li> <li>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]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> </ol> |

**Dzień: 17 - Środa, 2025-12-24**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | podwieczorek                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | posiłek dodatkowy                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</li> <li>2. Zupa <b>mleczna</b> z płatkami <b>owsianymi</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% <b>owsiane</b>]</li> <li>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</li> <li>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).]</li> <li>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</li> <li>7. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 70.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</li> <li>8. #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.]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>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]</li> <li>2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: <b>ryba</b>], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0%</li> <li>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</li> <li>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</li> <li>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</li> <li>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).]</li> <li>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</li> <li>5. RW Galaretka z rybą(<b>dorszem</b>) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: <b>ryba</b>], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1%</li> <li>6. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 100.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</li> </ol> |

**Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-25**

| I śniadanie                                                                                                                                                                 | obiad                                                                                                                                                      | podwieczorek                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                          | posiłek dodatkowy                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. #Sernik 50.00g składniki: <b>#twaróg sernikowy</b> 63% [składniki: <b>Mleko</b> pasteryzowane, skrobia</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>#Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie</li> </ol> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z białym ryżem 275.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>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). ]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone <b>mleko</b> pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól ]</p> <p>9. #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]</p> | <p>[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwoną, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Kurczak tuszka 9%, # Kasza <b>manna</b> 3% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> | <p>modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka <b>pszenna</b>, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone <b>mleko</b> w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z <b>mleka</b>, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - <b>metasjarczyny</b> potasu. Zawiera <b>siarke/siarczyny</b>, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, Masło ekstra (<b>mleko</b>) 6%, <b>#budyń śmietankowy winiary</b> 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 0%</p> | <p>mieszanek herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. RW Sałatka jarzynowa NA <b>JOGURCIE</b> 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, <b>jaja gotowane iżż</b> 15%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 15% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], <b>Seler</b> korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>fermentacji mlekowej]</p>                                                                   |
| Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                |
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | posiłek dodatkowy                                                                              |
| 1. Kawa <b>zbożowa</b> z <b>mlekiem</b> , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1. Placek biszkoptowy z brzoskwinia 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1. p# <b>Serek</b> wiejski lekki 150.00g [składniki: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p><b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>manną</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza <b>manna</b> 8% [składniki: z <b>pszenicy</b> 100%]</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>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%</p> <p>8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> | <p>kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, <b>Seler</b> korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2%</p> <p>4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34%</p> <p>6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</p> | <p>45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka <b>pszenna</b>]</p> | <p>czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. #Kiełbasa biała 60.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)]</p> <p>6. #<b>Serek</b> homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: <b>mleko</b> odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]</p> <p>7. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]</p> | <p>pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól.]</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|

**Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-27**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | podwieczorek                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | posiłek dodatkowy                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko <b>sojowe</b>, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]</p> <p>8. p# <b>Ser</b> twarogowy chudy 50.00g [składniki: <b>mleko</b>, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# <b>Jogurt</b> naturalny 3% [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. p# Sos szpinakowy z kurczakiem lekkostrawny 250.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>4. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>5. RW Fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> | <p>1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]</p> <p>2. S kyr naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>5. #pasztet (kurczak+ciełęcina) 50.00g [składniki: woda, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, mięso cielęce 10%, mięso z kurcząt 8,5%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przypraw]</p> <p>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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko <b>sojowe</b>, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym <b>mleko</b> łącznie z laktozą, hydrolizat białka <b>sojowego</b>, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]</p> | <p>1. p# <b>Jogurt</b> naturalny 150.00g [składniki: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> |

**Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-28**

| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | podwieczorek                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | posiłek dodatkowy                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. Kawa <b>zbożowa z mlekiem</b>, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, <b>żyto</b>]</p> <p>2. Zupa <b>mleczna</b> z kaszą <b>orkiszową</b> 250.00g składniki: <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (<b>pszenica</b>) 16%</p> <p>3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka <b>sojowa</b>, E300, ]</p> <p>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).]</p> <p>6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>7. RW <b>Jajecznica</b> na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 98%, Szczypiorek 2%</p> | <p>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]</p> <p>2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler</b> korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka <b>pszenna</b>, woda, sól]</p> <p>4. K#o Udko kurczaka gotowane 220.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie CAŁE 0%</p> <p>5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, <b>Mleko</b> spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]</p> <p>6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: <b>śmietanka</b>, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka <b>pszenna</b> typ 450]</p> <p>7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p> | <p>1. #ciastka biszkoptyowe 20.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b>, masa <b>jajowa</b> pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]</p> | <p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych ]</p> <p>2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka <b>pszenna</b> typ 500, woda, drożdże, sól]</p> <p>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).]</p> <p>4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g</p> <p>5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, <b>seler</b>], Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 10%, Pietruszka liście 1%</p> | <p>1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]</p> |

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-12-08

| 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              | 804                | 597.9  | 105          | 518.5   | 77.7              | 2103.2          | 105                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3387.3             | 2527.2 | 445.2        | 2186.2  | 330.4             | 8876.6          | 105                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 36.8               | 29.1   | 1            | 22.1    | 12.4              | 101.6           | 93                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 21.5               | 8.9    | 0.3          | 13.6    | 0                 | 44.4            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.9                | 4.2    | 0.1          | 2.9     | 0                 | 13.2            | 60                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 0.5    | 0            | 4.7     | 0                 | 11.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6                  | 0.2    | 0            | 4.7     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 7.4    | 0            | 37.7    | 0                 | 56              | 19                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 118.23             | 103.14 | 25.38        | 77.11   | 7.02              | 330.9           | 146                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 17.05              | 42.17  | 20.73        | 3.45    | 7.02              | 90.44           | 200                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.3                | 5.74   | 1.83         | 0.72    | 0                 | 13.6            | 45                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 12.81              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.61              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1181.36            | 483.47 | 1.08         | 686.02  | 54                | 2405.93         | 120                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 720.02             | 849.54 | 426.6        | 333.82  | 0                 | 2330            | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 328.03             | 247.95 | 6.48         | 24.04   | 0                 | 606.51          | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 473.67             | 224.05 | 21.6         | 117.28  | 0                 | 836.61          | 145                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 90.32              | 52.39  | 35.64        | 27.39   | 0                 | 205.75          | 68                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.74               | 1.31   | 0.43         | 1.04    | 0                 | 5.52            | 86                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.91              | 17.11  | 8.1          | 5.4     | 0                 | 46.52           | 8                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.1                | 0.01   | 0            | 1.76    | 0                 | 2.88            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.83               | 0.72   | 0.22         | 2.17    | 0                 | 6.95            | 78                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.31               | 0.16   | 0.03         | 0.08    | 0                 | 0.6             | 60                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.56               | 0.33   | 0.1          | 0.1     | 0                 | 1.1             | 111                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.63               | 1.62   | 0.51         | 3.52    | 0                 | 7.29            | 63                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.54               | 10.26  | 4.85         | 3.24    | 0                 | 27.91           | 41                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.28               | 1.34   | 0            | 1.9     | 0.15              | 6.01            | 134                |

## Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-12-09

| 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              | 826.9              | 665     | 124.4        | 484.1   | 95.3              | 2195.8          | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3477.5             | 2798.3  | 525.3        | 2046.6  | 400               | 9247.8          | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.1               | 44.7    | 1.3          | 24.8    | 5.9               | 109.1           | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.2               | 18.4    | 1.1          | 8.2     | 4                 | 60.2            | 92                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.9               | 3.1     | 0            | 2.3     | 2.4               | 18.8            | 86                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 9.1     | 0            | 1.8     | 0                 | 14              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.9     | 0            | 3.1     | 0                 | 12              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 156.9   | 0            | 3.6     | 0                 | 171.8           | 57                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 112.5              | 84.92   | 29.25        | 78.05   | 8.77              | 313.51          | 138                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 22.17              | 14.29   | 24.75        | 4.23    | 8.77              | 74.22           | 164                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.22               | 10.05   | 4.05         | 1.02    | 0                 | 18.35           | 62                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.52              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.02              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1654.39            | 378.34  | 27           | 812.41  | 97.2              | 2969.35         | 149                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 598.71             | 2611.65 | 0            | 254.57  | 0                 | 3464.94         | 74                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 290.89             | 180.37  | 0            | 66.16   | 162               | 699.43          | 77                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 288.23             | 702.03  | 0            | 78.12   | 0                 | 1068.39         | 184                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.69              | 164.06  | 0            | 24.2    | 0                 | 234.96          | 77                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.42               | 4.85    | 0            | 0.86    | 0                 | 7.13            | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.67              | 174.04  | 0            | 16.06   | 0                 | 205.78          | 37                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.57    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.7             | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.57               | 4.82    | 0            | 1.71    | 0                 | 9.11            | 102                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.42    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.66            | 67                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.71    | 0            | 0.13    | 0                 | 1.26            | 126                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 11.53   | 0            | 0.4     | 0                 | 13.36           | 116                |
| 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               | 1.05    | 0.07         | 2.25    | 0.27              | 7.42            | 165                |

### Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-12-10

| 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              | 768.9              | 620.7   | 37.8         | 554.7   | 108.8             | 2091.1          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3243.6             | 2622.2  | 160.1        | 2340.2  | 457.3             | 8823.6          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.6               | 38.1    | 0.1          | 31.5    | 14.8              | 118.3           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.1               | 10.2    | 0            | 13.6    | 4                 | 46.1            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.9                | 3.3     | 0            | 3.9     | 2.7               | 15.9            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.3                | 2.9     | 0            | 3.7     | 0                 | 11.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 1.4     | 0            | 4.4     | 0                 | 10              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 127                | 54.2    | 0            | 37.5    | 0                 | 218.9           | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 119.59             | 97.26   | 9.9          | 76.88   | 3.24              | 306.88          | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.12              | 23.63   | 9.18         | 3.01    | 2.7               | 53.65           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.49               | 6.41    | 1.62         | 0.93    | 0                 | 12.46           | 41                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.26              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.76              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 56.98              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1204               | 393.92  | 0            | 733.38  | 378               | 2709.31         | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 613.67             | 1227.55 | 0            | 461.21  | 0                 | 2302.44         | 49                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 294.2              | 279.9   | 0            | 14.98   | 0                 | 589.09          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 378.03             | 462.28  | 0            | 171.75  | 0                 | 1012.07         | 175                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 60.19              | 86.12   | 0            | 28.9    | 0                 | 175.21          | 57                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.2                | 1.76    | 0            | 0.82    | 0                 | 4.8             | 75                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.12               | 52.48   | 0            | 14.35   | 0                 | 73.96           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.65               | 0.01    | 0            | 1.01    | 0                 | 2.68            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.18               | 1.61    | 0            | 3.05    | 0                 | 6.85            | 76                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.23    | 0            | 0.09    | 0                 | 0.52            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.56               | 0.53    | 0            | 0.12    | 0                 | 1.22            | 122                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.17               | 10.93   | 0            | 8.29    | 0                 | 20.4            | 177                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.27               | 31.49   | 0            | 8.61    | 0                 | 44.38           | 66                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.34               | 1.09    | 0            | 2.03    | 1.05              | 6.77            | 151                |

## Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-12-11

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 747.9              | 831.3   | 112          | 546.7   | 95.3              | 2333.4          | 117                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3157.5             | 3487.8  | 473.8        | 2304.5  | 400               | 9823.7          | 117                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37.3               | 54.8    | 1.3          | 16.9    | 5.9               | 116.4           | 105                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.8               | 31.8    | 1.3          | 14.2    | 4                 | 66.3            | 101                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 4.8     | 0            | 2.6     | 2.4               | 15.3            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.1                | 15      | 0            | 5.2     | 0                 | 24.4            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5                  | 8.3     | 0            | 4.8     | 0                 | 18.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 43.3               | 117.1   | 0            | 58.5    | 0                 | 219             | 73                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 118.74             | 86.91   | 24.3         | 89.28   | 8.77              | 328.01          | 144                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.71              | 19.74   | 21.6         | 6.2     | 8.77              | 73.03           | 162                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.25               | 11.11   | 1.35         | 3.14    | 0                 | 20.85           | 70                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.7               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 24.98              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.32              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 969.18             | 328.71  | 32.4         | 713.06  | 97.2              | 2140.56         | 107                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 817.41             | 2420.34 | 0            | 545.23  | 0                 | 3782.99         | 80                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 289.15             | 215.51  | 0            | 67.43   | 162               | 734.09          | 81                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 494.87             | 763.69  | 0            | 106.31  | 0                 | 1364.88         | 235                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98.77              | 165.23  | 0            | 38.69   | 0                 | 302.7           | 99                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.86               | 3.73    | 0            | 1.36    | 0                 | 7.96            | 124                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.52              | 55.5    | 0            | 17.46   | 0                 | 88.48           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.16               | 0.29    | 0            | 1.29    | 0                 | 2.75            | 28                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.15               | 6.8     | 0            | 3       | 0                 | 12.96           | 144                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.33               | 0.47    | 0            | 0.11    | 0                 | 0.92            | 92                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.5                | 0.65    | 0            | 0.15    | 0                 | 1.31            | 132                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 5.33               | 25.81   | 0            | 1.29    | 0                 | 32.45           | 281                |
| 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                 | 2.69               | 0.91    | 0.09         | 1.98    | 0.27              | 5.35            | 119                |

## Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-12-12

| 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              | 753.7              | 731.6  | 66.3         | 507.8   | 108.8             | 2168.3          | 108                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3185.6             | 3081.4 | 280.8        | 2144    | 457.3             | 9149.4          | 108                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.1               | 42.8   | 1.9          | 16.9    | 14.8              | 108.8           | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 12.9               | 19.3   | 0.8          | 10.7    | 4                 | 47.8            | 72                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.3                | 7.6    | 0.3          | 1.7     | 2.7               | 17.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 6.5    | 0            | 3.5     | 0                 | 14              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 2.6    | 0            | 4.3     | 0                 | 10.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 20.9               | 107.3  | 0            | 0       | 0                 | 128.3           | 43                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 128.71             | 100.31 | 12.96        | 86.57   | 3.24              | 331.8           | 146                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.47              | 18.22  | 0.34         | 4.59    | 2.7               | 45.34           | 100                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.16               | 7.42   | 0.34         | 1.51    | 0                 | 12.45           | 42                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.08              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.55              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 55.38              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 841.22             | 355.24 | 8.64         | 658.64  | 378               | 2241.75         | 112                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 699.42             | 692.26 | 0            | 300.68  | 0                 | 1692.37         | 36                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 388.93             | 83.07  | 0            | 17.38   | 0                 | 489.39          | 54                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 445.41             | 167.4  | 0            | 22.76   | 0                 | 635.58          | 110                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 67.56              | 44.04  | 0            | 12.21   | 0                 | 123.82          | 40                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.71               | 2.44   | 0            | 0.7     | 0                 | 4.86            | 76                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.88               | 51.63  | 0            | 16.29   | 0                 | 75.8            | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.13               | 0.81   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.96            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.99               | 2.24   | 0            | 3.05    | 0                 | 7.29            | 81                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.21               | 0.16   | 0            | 0.05    | 0                 | 0.43            | 43                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.68               | 0.25   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.98            | 99                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.2                | 3      | 0            | 0.98    | 0                 | 5.19            | 45                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.72               | 6.5    | 0            | 9.77    | 0                 | 21              | 31                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.33               | 0.98   | 0.02         | 1.82    | 1.05              | 5.6             | 125                |

## Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-12-13

| 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              | 771.5              | 632.9  | 105          | 511.6   | 77.7              | 2098.9          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3251.3             | 2675.1 | 445.2        | 2158.8  | 330.4             | 8861            | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37                 | 31     | 1            | 24.4    | 12.4              | 106             | 96                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.6               | 9.6    | 0.3          | 11.7    | 0                 | 41.3            | 63                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.8                | 1.8    | 0.1          | 2.8     | 0                 | 10.6            | 49                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.7                | 3.6    | 0            | 3.6     | 0                 | 13              | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.3                | 2.2    | 0            | 4.1     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 43.4               | 49.3   | 0            | 40.5    | 0                 | 133.3           | 44                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 114.71             | 108.42 | 25.38        | 77.72   | 7.02              | 333.26          | 147                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.69              | 11.65  | 20.73        | 3.53    | 7.02              | 59.64           | 132                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.1                | 5.71   | 1.83         | 1.57    | 0                 | 15.22           | 50                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 12.01              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 62.8               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1053.78            | 218.22 | 1.08         | 687.06  | 54                | 2014.14         | 101                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 686.93             | 879.56 | 426.6        | 431.22  | 0                 | 2424.32         | 52                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 274.42             | 59.45  | 6.48         | 36.38   | 0                 | 376.73          | 42                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 336.48             | 363.08 | 21.6         | 136.87  | 0                 | 858.04          | 149                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 50.12              | 65.13  | 35.64        | 35.28   | 0                 | 186.18          | 61                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.77               | 2.49   | 0.43         | 1.5     | 0                 | 6.21            | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.52              | 71.43  | 8.1          | 14.36   | 0                 | 109.41          | 20                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.75               | 0.19   | 0            | 1.82    | 0                 | 3.76            | 38                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.11               | 2.05   | 0.22         | 2       | 0                 | 7.39            | 83                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.19               | 0.21   | 0.03         | 0.1     | 0                 | 0.54            | 55                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.46               | 0.26   | 0.1          | 0.13    | 0                 | 0.96            | 97                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 4.13               | 10.38  | 0.51         | 4.01    | 0                 | 19.04           | 165                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.31               | 42.85  | 4.85         | 8.61    | 0                 | 65.64           | 97                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.92               | 0.6    | 0            | 1.9     | 0.15              | 5.03            | 112                |

## Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-12-14

| 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              | 767                | 634.6   | 152.7        | 501.7   | 86.9              | 2143.2          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3235.1             | 2664.6  | 642.3        | 2121.5  | 369.4             | 9033.1          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 33.2               | 36      | 2.8          | 28.7    | 16.2              | 117.2           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.4               | 22.4    | 5.3          | 8.4     | 0                 | 54.7            | 83                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.1                | 4.9     | 3.2          | 2.1     | 0                 | 16.4            | 76                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.8                | 7.9     | 1.5          | 1.5     | 0                 | 17.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 4.3     | 0.1          | 3.2     | 0                 | 12.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 34.4    | 39.4         | 0.9     | 0                 | 402.7           | 133                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 118.63             | 76.69   | 23.57        | 78.16   | 5.53              | 302.6           | 133                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 14.69              | 19.9    | 9.09         | 4.37    | 5.53              | 53.61           | 118                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.53               | 9.28    | 0.61         | 0.86    | 0                 | 14.3            | 48                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 29.01              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.05              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.94              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 919.07             | 223.22  | 37.32        | 1094.04 | 54                | 2327.66         | 117                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 691.17             | 1632.62 | 15.34        | 246.37  | 0                 | 2585.51         | 55                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 317.33             | 122.47  | 13.69        | 53.56   | 0                 | 507.07          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 491.47             | 250.73  | 21.55        | 123.13  | 0                 | 886.89          | 153                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 67.09              | 88.79   | 1.55         | 11.26   | 0                 | 168.71          | 56                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.42               | 4.73    | 0.18         | 0.59    | 0                 | 8.94            | 139                |
| 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         | 1.03    | 0                 | 4.45            | 45                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.53               | 3.02    | 0.14         | 2.15    | 0                 | 7.86            | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.22               | 0.24    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.52            | 53                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.84               | 0.29    | 0.03         | 0.23    | 0                 | 1.4             | 140                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.2                | 6.35    | 0            | 0.76    | 0                 | 8.33            | 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          | 3.03    | 0.15              | 5.81            | 129                |

## Wartość odżywcza na dzień: 8 (Poniedziałek), 2025-12-15

| 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              | 790.2              | 531.7  | 41.5         | 595.4   | 95.3              | 2054.3          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3333.5             | 2225.6 | 175.4        | 2510    | 400               | 8644.6          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 28.3               | 24.9   | 0.3          | 32.7    | 5.9               | 92.4            | 84                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.6               | 22.7   | 0.3          | 16.3    | 4                 | 62.1            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.7                | 4.3    | 0            | 3       | 2.4               | 16.5            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 10.8   | 0            | 6.3     | 0                 | 20.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 5      | 0            | 5.5     | 0                 | 14.5            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 276.7  | 0            | 42.9    | 0                 | 330             | 109                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 129.02             | 62.52  | 10.08        | 79.85   | 8.77              | 290.26          | 128                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 23.65              | 14.76  | 9.72         | 5.15    | 8.77              | 62.08           | 136                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.63               | 11.55  | 1.71         | 0.82    | 0                 | 17.72           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 16.71              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 26.09              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 57.2               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1248.22            | 297.83 | 0            | 713.04  | 97.2              | 2356.3          | 118                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 592.41             | 1983.4 | 0            | 478.97  | 0                 | 3054.79         | 65                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 269.83             | 182.82 | 0            | 50.47   | 162               | 665.13          | 74                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 302.63             | 445.57 | 0            | 252.19  | 0                 | 1000.4          | 172                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.97              | 124.27 | 0            | 42.32   | 0                 | 212.57          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.53               | 5.43   | 0            | 0.85    | 0                 | 7.81            | 122                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.52              | 111.54 | 0            | 7.02    | 0                 | 134.09          | 24                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 1.61   | 0            | 1.04    | 0                 | 3.74            | 37                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.64               | 4.5    | 0            | 3.21    | 0                 | 10.35           | 115                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.42   | 0            | 0.11    | 0                 | 0.7             | 70                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.74   | 0            | 0.25    | 0                 | 1.4             | 140                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.56               | 6.21   | 0            | 7.95    | 0                 | 15.72           | 137                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.31               | 66.92  | 0            | 4.21    | 0                 | 80.45           | 119                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.46               | 0.82   | 0            | 1.98    | 0.27              | 5.89            | 131                |

## Wartość odżywcza na dzień: 9 (Wtorek), 2025-12-16

| 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              | 777.1              | 709.7   | 105          | 525     | 108.8             | 2225.8          | 110                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3277               | 2984.2  | 445.2        | 2213.9  | 457.3             | 9377.8          | 110                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 38.9               | 54.7    | 1            | 21.4    | 14.8              | 131             | 119                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 18.6               | 20.9    | 0.3          | 13.6    | 4                 | 57.6            | 87                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.8                | 4.1     | 0.1          | 2.3     | 2.7               | 15.2            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 7.9     | 0            | 5       | 0                 | 16.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.8                | 5.3     | 0            | 5       | 0                 | 15.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 187.2   | 0            | 0.8     | 0                 | 198.4           | 65                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 115.96             | 81.27   | 25.38        | 79.61   | 3.24              | 305.47          | 134                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.36              | 18.82   | 20.73        | 5.75    | 2.7               | 63.39           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.11               | 11.69   | 1.83         | 0.93    | 0                 | 19.57           | 65                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 25.19              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.57              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.24              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1586.26            | 362.99  | 1.08         | 681.24  | 378               | 3009.58         | 150                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 665.85             | 2029.26 | 426.6        | 268.05  | 0                 | 3389.76         | 72                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 289.99             | 89.14   | 6.48         | 76.75   | 0                 | 462.37          | 52                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 417.83             | 235.3   | 21.6         | 114.79  | 0                 | 789.53          | 137                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 97.81              | 84.57   | 35.64        | 12.14   | 0                 | 230.17          | 76                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.57               | 2.64    | 0.43         | 0.63    | 0                 | 6.29            | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.12               | 32.92   | 8.1          | 14.56   | 0                 | 62.71           | 11                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.02    | 0                 | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.42               | 2.78    | 0.22         | 3.44    | 0                 | 8.88            | 99                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.28    | 0.03         | 0.05    | 0                 | 0.68            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.43               | 0.25    | 0.1          | 0.22    | 0                 | 1.01            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.17               | 5.57    | 0.51         | 0.84    | 0                 | 8.1             | 69                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.27               | 19.75   | 4.85         | 8.73    | 0                 | 37.62           | 55                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.4                | 1       | 0            | 1.89    | 1.05              | 7.52            | 167                |

## Wartość odżywcza na dzień: 10 (Środa), 2025-12-17

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 837.7              | 742.2   | 61.5         | 491.6   | 77.7              | 2211            | 111                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3523.4             | 3127    | 260.5        | 2074.6  | 330.4             | 9316.2          | 111                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 32.6               | 58.5    | 0.9          | 16.9    | 12.4              | 121.4           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 28.2               | 18.3    | 0.3          | 11.5    | 0                 | 58.6            | 90                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 10.8               | 2.8     | 0            | 2.6     | 0                 | 16.4            | 74                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 7.5     | 0            | 3.6     | 0                 | 14.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 5.1     | 0            | 3.8     | 0                 | 12.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.8               | 113.8   | 0            | 105.7   | 0                 | 230.3           | 77                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 114.75             | 90.33   | 14.31        | 80.38   | 7.02              | 306.8           | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.75              | 10.48   | 14.13        | 5.19    | 7.02              | 56.58           | 124                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.24               | 9.41    | 1.26         | 0.91    | 0                 | 14.83           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 26.13              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 15.83              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.03              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1565.11            | 185.4   | 0            | 720.11  | 54                | 2524.63         | 126                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 542.1              | 1683.69 | 0            | 249.23  | 0                 | 2475.03         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 281.35             | 142.5   | 0            | 39.97   | 0                 | 463.83          | 51                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 304.16             | 755.89  | 0            | 77.01   | 0                 | 1137.07         | 195                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 52.45              | 181.81  | 0            | 11.19   | 0                 | 245.46          | 81                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.28               | 6.45    | 0            | 1.22    | 0                 | 9.97            | 156                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.2                | 112.3   | 0            | 14.18   | 0                 | 133.69          | 24                 |
| 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            | 2.61    | 0                 | 9.33            | 103                |
| 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            | 0.7     | 0                 | 26.83           | 233                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.32               | 67.38   | 0            | 8.51    | 0                 | 80.21           | 119                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.34               | 0.51    | 0            | 2       | 0.15              | 6.31            | 140                |

## Wartość odżywcza na dzień: 11 (Czwartek), 2025-12-18

| 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              | 774.4              | 666.7   | 66.3         | 527.2   | 95.3              | 2130.2          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3267.9             | 2812.5  | 280.8        | 2225.4  | 400               | 8986.9          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 26                 | 56.8    | 1.9          | 26.8    | 5.9               | 117.6           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 17.3               | 11.5    | 0.8          | 12      | 4                 | 45.8            | 69                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 3.3     | 0.3          | 3.4     | 2.4               | 15.9            | 73                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 3.9     | 0            | 1.5     | 0                 | 8.5             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 2.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 9.6             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 116.4   | 0            | 1       | 0                 | 127.9           | 42                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 130.42             | 90.57   | 12.96        | 78.1    | 8.77              | 320.83          | 142                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 24.55              | 28.95   | 0.34         | 4.21    | 8.77              | 66.84           | 147                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.63               | 13.58   | 0.34         | 0.72    | 0                 | 18.27           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 20.96              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 21.12              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 57.92              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 852.22             | 421.19  | 8.64         | 932.13  | 97.2              | 2311.39         | 116                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 592.41             | 2852.11 | 0            | 231.97  | 0                 | 3676.5          | 79                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 269.83             | 424.36  | 0            | 66.52   | 162               | 922.72          | 102                |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 302.63             | 912.46  | 0            | 152.65  | 0                 | 1367.75         | 235                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 45.97              | 193.42  | 0            | 22.15   | 0                 | 261.54          | 86                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.53               | 4.12    | 0            | 0.54    | 0                 | 6.2             | 98                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.52              | 57.86   | 0            | 5.4     | 0                 | 78.78           | 14                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.02    | 0            | 1.03    | 0                 | 2.15            | 21                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.64               | 3.1     | 0            | 1.53    | 0                 | 7.28            | 81                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.17               | 0.56    | 0            | 0.05    | 0                 | 0.79            | 79                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.39               | 0.92    | 0            | 0.27    | 0                 | 1.59            | 159                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.56               | 26.41   | 0            | 0.37    | 0                 | 28.35           | 247                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.31               | 34.71   | 0            | 3.24    | 0                 | 47.27           | 70                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.36               | 1.16    | 0.02         | 2.58    | 0.27              | 5.77            | 127                |

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

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 692.6              | 710.1  | 124.8        | 506.3   | 108.8             | 2142.8          | 107                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2923.4             | 2985   | 529.6        | 2140.2  | 457.3             | 9035.6          | 107                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.5               | 39.6   | 16.3         | 26.6    | 14.8              | 133             | 121                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 15                 | 20.9   | 0            | 8.9     | 4                 | 49.1            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 7.5                | 4.4    | 0            | 2.5     | 2.7               | 17.2            | 78                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 8.9    | 0            | 2       | 0                 | 13.9            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.7    | 0            | 3.2     | 0                 | 11.9            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 68.1   | 0            | 5.4     | 0                 | 84.8            | 29                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 105.21             | 97.78  | 15.43        | 80.28   | 3.24              | 301.96          | 132                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.05              | 13.14  | 14.71        | 4.97    | 2.7               | 51.59           | 113                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.07               | 14.1   | 1.62         | 1.07    | 0                 | 19.88           | 66                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 34.2               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 19.25              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 46.55              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1150.3             | 225.79 | 54           | 897.63  | 378               | 2705.73         | 136                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 575.67             | 940.17 | 0            | 320.24  | 0                 | 1836.09         | 39                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 295.21             | 174.13 | 0            | 44.8    | 0                 | 514.15          | 57                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 296.15             | 240.91 | 0            | 93.88   | 0                 | 630.95          | 109                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.77              | 86.42  | 0            | 13.95   | 0                 | 157.14          | 52                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.35               | 4.46   | 0            | 0.71    | 0                 | 6.53            | 102                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 7.27               | 67.85  | 0            | 16.18   | 0                 | 91.31           | 16                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.64   | 0            | 1.04    | 0                 | 2.77            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.94               | 3.67   | 0            | 2.3     | 0                 | 7.92            | 89                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.29   | 0            | 0.06    | 0                 | 0.54            | 54                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.41               | 0.4    | 0            | 0.17    | 0                 | 0.99            | 100                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.01               | 3.83   | 0            | 1.02    | 0                 | 5.87            | 51                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.36               | 24.8   | 0            | 9.71    | 0                 | 38.87           | 57                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.19               | 0.62   | 0.15         | 2.49    | 1.05              | 6.76            | 151                |

## Wartość odżywcza na dzień: 13 (Sobota), 2025-12-20

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 714.8              | 649.5   | 53.5         | 597.4   | 95.3              | 2110.6          | 106                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3018.6             | 2725.2  | 225.9        | 2521.5  | 400               | 8891.4          | 106                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.9               | 33.7    | 0.9          | 32      | 5.9               | 108.5           | 99                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 13.1               | 23.3    | 0.4          | 12.4    | 4                 | 53.4            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.2                | 5.3     | 0            | 2.4     | 2.4               | 15.3            | 70                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 2.9                | 8.6     | 0            | 3.7     | 0                 | 15.3            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 4.6     | 0            | 4.5     | 0                 | 13              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 22.4    | 0            | 37.5    | 0                 | 70.3            | 23                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 116.15             | 81.97   | 12.6         | 91.16   | 8.77              | 310.67          | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 17.07              | 23.66   | 8.1          | 6.46    | 8.77              | 64.08           | 141                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.95               | 11.82   | 2.25         | 3.79    | 0                 | 23.82           | 80                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.8               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.7               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1366.3             | 245.46  | 0            | 929.76  | 97.2              | 2638.73         | 131                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 529.41             | 2200.13 | 0            | 853.57  | 0                 | 3583.12         | 76                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 270.55             | 209.97  | 0            | 55.25   | 162               | 697.78          | 77                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 261.95             | 320.48  | 0            | 229.38  | 0                 | 811.82          | 140                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 51.37              | 116.05  | 0            | 51.23   | 0                 | 218.66          | 72                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.17               | 5.51    | 0            | 1.47    | 0                 | 8.16            | 127                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.12               | 54.1    | 0            | 28.81   | 0                 | 90.04           | 16                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.51            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.92               | 3.76    | 0            | 3.44    | 0                 | 9.13            | 101                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.15               | 0.33    | 0            | 0.16    | 0                 | 0.66            | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.38               | 0.42    | 0            | 0.18    | 0                 | 0.99            | 99                 |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 0.87               | 6.53    | 0            | 9.47    | 0                 | 16.88           | 147                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.27               | 32.46   | 0            | 17.29   | 0                 | 54.02           | 80                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.79               | 0.68    | 0            | 2.58    | 0.27              | 6.59            | 147                |

## Wartość odżywcza na dzień: 14 (Niedziela), 2025-12-21

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 780.6              | 795.6   | 114.4        | 548.7   | 51                | 2290.4          | 115                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3288.9             | 3337    | 484.1        | 2313.5  | 215.1             | 9638.8          | 115                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 34.9               | 57.8    | 2.6          | 22.8    | 2.1               | 120.4           | 110                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 20.9               | 30.6    | 1.3          | 14.3    | 1.3               | 68.5            | 104                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.5                | 10.8    | 0.3          | 2.6     | 0.2               | 20.7            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 7.7                | 11      | 0.4          | 4.9     | 0                 | 24.2            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 5.6                | 5.4     | 0.1          | 5.1     | 0                 | 16.3            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 142.8   | 41           | 0.6     | 0                 | 512.5           | 171                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 115.82             | 78.26   | 23.35        | 82.84   | 7.55              | 307.84          | 136                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.16              | 16.62   | 14.42        | 7.1     | 7.29              | 60.6            | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.3                | 12.3    | 0.92         | 1.36    | 0                 | 19.88           | 67                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 17.98              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.33              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.69              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 922.31             | 403.33  | 18.14        | 919.09  | 756               | 3018.88         | 151                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 810.69             | 2199.96 | 53.64        | 307.32  | 0                 | 3371.62         | 72                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 328.85             | 151.35  | 6.61         | 79.88   | 0                 | 566.72          | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 590.83             | 645.4   | 25.85        | 104.81  | 0                 | 1366.89         | 235                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 98.77              | 149.61  | 2.22         | 24.89   | 0                 | 275.51          | 90                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 4.61               | 4.25    | 0.33         | 1       | 0                 | 10.2            | 159                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 16.12              | 45.25   | 2.18         | 7.11    | 0                 | 70.68           | 12                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 2.59               | 0.74    | 0.19         | 1.09    | 0                 | 4.62            | 46                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.57               | 4.59    | 0.17         | 2.89    | 0                 | 11.24           | 125                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.35               | 0.43    | 0.01         | 0.06    | 0                 | 0.86            | 88                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.89               | 0.55    | 0.06         | 0.18    | 0                 | 1.69            | 170                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.63               | 24.06   | 0.05         | 0.4     | 0                 | 26.14           | 226                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.67               | 27.15   | 1.31         | 4.26    | 0                 | 42.4            | 62                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.56               | 1.12    | 0.05         | 2.55    | 2.1               | 7.54            | 167                |

## Wartość odżywcza na dzień: 15 (Poniedziałek), 2025-12-22

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 792.8              | 846.5  | 128.5        | 497.1   | 95.3              | 2360.3          | 118                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3344.6             | 3552.1 | 544.9        | 2102.2  | 400               | 9944            | 118                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 37.4               | 38.1   | 16.5         | 19.8    | 5.9               | 117.8           | 107                |
| 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  | 15.61        | 86.97   | 8.77              | 329.06          | 145                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.06              | 23.45  | 15.25        | 3.68    | 8.77              | 67.23           | 148                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.49               | 4.29   | 1.71         | 0.86    | 0                 | 10.35           | 35                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 25.87              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 22.69              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 51.44              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1263.07            | 225.6  | 54           | 892.13  | 97.2              | 2532.01         | 127                |
| 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   | 0.15         | 2.47    | 0.27              | 6.33            | 141                |

## Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 2025-12-23

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad  | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |        |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 689.5              | 559.3  | 96.6         | 637.4   | 108.8             | 2091.8          | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2910.7             | 2360.4 | 410.1        | 2677.8  | 457.3             | 8816.6          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 31.3               | 41.6   | 1.3          | 22.5    | 14.8              | 111.7           | 101                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.5               | 10     | 0            | 24.7    | 4                 | 53.4            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5                  | 2.3    | 0            | 8.6     | 2.7               | 18.7            | 85                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.4                | 3.4    | 0            | 1.4     | 0                 | 9.4             | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4                  | 2.2    | 0            | 3.1     | 0                 | 9.4             | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 137.7              | 69.7   | 0            | 0       | 0                 | 207.4           | 69                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 109.95             | 79.66  | 23.49        | 81.5    | 3.24              | 297.86          | 131                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.42              | 17.81  | 22.95        | 7.22    | 2.7               | 66.1            | 146                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.24               | 8.13   | 1.35         | 0.86    | 0                 | 13.6            | 46                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 24.46              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 20.72              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -      | -            | -       | -                 | -               | 54.82              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1107.1             | 168.2  | 0.1          | 1411.65 | 378               | 3065.06         | 153                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 590.25             | 2128.5 | 0            | 203.17  | 0                 | 2921.93         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 298.45             | 269.01 | 0            | 10.36   | 0                 | 577.83          | 64                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 377.51             | 600.12 | 0            | 15.13   | 0                 | 992.77          | 171                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.95              | 136.53 | 0            | 7.21    | 0                 | 200.7           | 66                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.09               | 3.18   | 0            | 0.5     | 0                 | 6.79            | 106                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.2                | 105.4  | 0            | 13.8    | 0                 | 126.4           | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.7                | 0.01   | 0            | 1.01    | 0                 | 2.73            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.1                | 3.31   | 0            | 2.15    | 0                 | 7.57            | 84                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.38   | 0            | 0.04    | 0                 | 0.73            | 73                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.67               | 0.66   | 0            | 0.02    | 0                 | 1.36            | 137                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.97               | 16.72  | 0            | 0.68    | 0                 | 19.37           | 168                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.32               | 63.24  | 22.95        | 8.27    | 0                 | 98.79           | 146                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0      | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.07               | 0.46   | 0            | 3.92    | 1.05              | 7.66            | 170                |

Wartość odżywcza na dzień: 17 (Środa), 2025-12-24

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 746.7              | 453.9   | 105          | 551.2   | 95.3              | 1952.4          | 98                 |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3153.3             | 1908.6  | 445.2        | 2332.9  | 400               | 8240.1          | 98                 |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 30.8               | 25.4    | 1            | 41.1    | 5.9               | 104.5           | 94                 |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 14.3               | 12.8    | 0.3          | 7.3     | 4                 | 38.9            | 58                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 5.2                | 1.6     | 0.1          | 1.6     | 2.4               | 11.1            | 52                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 6.2     | 0            | 1.6     | 0                 | 11.8            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.9                | 3.5     | 0            | 3.1     | 0                 | 11.7            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 10.3               | 14.3    | 0            | 1.8     | 0                 | 26.4            | 9                  |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 126.18             | 63.86   | 25.38        | 80.87   | 8.77              | 305.07          | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 25.39              | 19.3    | 20.73        | 6.32    | 8.77              | 80.54           | 178                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 5.25               | 9.53    | 1.83         | 1.57    | 0                 | 18.19           | 61                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.58              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 19.16              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 61.26              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 974.26             | 206.42  | 1.08         | 691.02  | 97.2              | 1969.99         | 99                 |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 688.89             | 1540.07 | 426.6        | 352.92  | 0                 | 3008.49         | 65                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 285.67             | 104.48  | 6.48         | 117.38  | 162               | 676.02          | 76                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 409.91             | 216.89  | 21.6         | 251.89  | 0                 | 900.3           | 155                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 87.73              | 84.59   | 35.64        | 32.58   | 0                 | 240.55          | 80                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.64               | 3.01    | 0.43         | 1.03    | 0                 | 7.13            | 111                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 15.52              | 33.93   | 8.1          | 14.36   | 0                 | 71.91           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.27    | 0            | 1.04    | 0                 | 2.41            | 24                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.05               | 2.82    | 0.22         | 1.79    | 0                 | 7.9             | 88                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.3                | 0.26    | 0.03         | 0.08    | 0                 | 0.68            | 68                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.44               | 0.24    | 0.1          | 0.46    | 0                 | 1.24            | 124                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.57               | 4.74    | 0.51         | 0.69    | 0                 | 7.53            | 65                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.31               | 20.35   | 4.85         | 8.61    | 0                 | 43.15           | 64                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.7                | 0.57    | 0            | 1.91    | 0.27              | 4.92            | 108                |

## Wartość odżywcza na dzień: 18 (Czwartek), 2025-12-25

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 933.9              | 540.5   | 97           | 615.3   | 77.7              | 2264.5          | 114                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3929.2             | 2274    | 407          | 2591.5  | 330.4             | 9532.3          | 114                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 38.7               | 38.6    | 3.3          | 20.8    | 12.4              | 114.1           | 103                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 30.6               | 15.2    | 4.1          | 17.3    | 0                 | 67.4            | 102                |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 13                 | 2.2     | 2.4          | 3.3     | 0                 | 21              | 95                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 7.1     | 0.9          | 6.4     | 0                 | 17.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 4.1     | 0.1          | 5.5     | 0                 | 13.8            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 84.1    | 10           | 78      | 0                 | 183.5           | 61                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 127.43             | 66.08   | 11.58        | 95.97   | 7.02              | 308.09          | 135                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 20.32              | 16.95   | 8.91         | 7.8     | 7.02              | 61.01           | 134                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.57               | 7.99    | 0.07         | 4.09    | 0                 | 15.73           | 53                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27.3               |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.79              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 48.91              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1625.4             | 283.63  | 29.75        | 978.62  | 54                | 2971.42         | 148                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 600.01             | 1787.34 | 8.02         | 689.96  | 0                 | 3085.35         | 66                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 297.19             | 113.52  | 2.57         | 80.69   | 0                 | 493.98          | 55                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 333.74             | 506.17  | 9.59         | 126.15  | 0                 | 975.67          | 169                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 58.78              | 116.25  | 1.69         | 35.75   | 0                 | 212.48          | 70                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.5                | 3.2     | 0.08         | 1.74    | 0                 | 6.53            | 102                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.28               | 89.54   | 0.38         | 29.88   | 0                 | 127.09          | 22                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.4     | 0.02         | 1.38    | 0                 | 2.91            | 29                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.03               | 3.35    | 0.1          | 4.12    | 0                 | 9.62            | 107                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.37    | 0            | 0.13    | 0                 | 0.69            | 69                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.46    | 0            | 0.21    | 0                 | 1.1             | 110                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.19               | 17.67   | 0.04         | 2.04    | 0                 | 20.96           | 182                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.36               | 53.72   | 0            | 17.92   | 0                 | 76.02           | 113                |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 4.51               | 0.78    | 0.08         | 2.71    | 0.15              | 7.42            | 165                |

## Wartość odżywcza na dzień: 19 (Piątek), 2025-12-26

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 682.9              | 840.4   | 117.9        | 593.9   | 108.8             | 2344.1          | 117                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2887.1             | 3534.9  | 499.6        | 2499.1  | 457.3             | 9878.2          | 117                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 25.8               | 55.6    | 2.7          | 21      | 14.8              | 120.1           | 109                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11                 | 25.5    | 1.2          | 19.6    | 4                 | 61.6            | 94                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 3.9                | 4.1     | 0.3          | 6.6     | 2.7               | 17.8            | 81                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 12.1    | 0.4          | 1.4     | 0                 | 17.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.9                | 6.8     | 0            | 3.1     | 0                 | 14              | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.2               | 125.1   | 41           | 0       | 0                 | 177.4           | 60                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 121.59             | 102.11  | 24.18        | 83.48   | 3.24              | 334.61          | 148                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 19.05              | 23.04   | 15.64        | 8.33    | 2.7               | 68.78           | 152                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.22               | 10.38   | 0.35         | 0.72    | 0                 | 14.67           | 49                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 23.92              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.94              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 53.14              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1042.98            | 431.11  | 18.71        | 1246.05 | 378               | 3116.86         | 156                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 598.73             | 1694.55 | 15.4         | 180.13  | 0                 | 2488.83         | 53                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 291.62             | 281.63  | 5.47         | 14.68   | 0                 | 593.42          | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 288.23             | 770.14  | 23.28        | 23.05   | 0                 | 1104.72         | 191                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 46.96              | 129.54  | 1.36         | 17.29   | 0                 | 195.17          | 64                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 1.45               | 3.55    | 0.25         | 0.43    | 0                 | 5.69            | 89                 |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 15.67              | 12.9    | 0            | 5.4     | 0                 | 33.98           | 6                  |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 1.09               | 0.41    | 0.19         | 1.01    | 0                 | 2.71            | 27                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 2.57               | 5.53    | 0.06         | 1.52    | 0                 | 9.69            | 109                |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.18               | 0.35    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.58            | 58                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.42               | 0.67    | 0.05         | 0.02    | 0                 | 1.17            | 117                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.42               | 23.6    | 0            | 0.27    | 0                 | 25.31           | 219                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.4                | 7.74    | 0            | 3.24    | 0                 | 20.38           | 30                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.89               | 1.19    | 0.05         | 3.46    | 1.05              | 7.79            | 173                |

## Wartość odżywcza na dzień: 20 (Sobota), 2025-12-27

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 692.7              | 629.3   | 124.8        | 537.7   | 95.3              | 2080            | 104                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 2928.5             | 2642.6  | 529.6        | 2265.4  | 400               | 8766.1          | 104                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.7               | 34      | 16.3         | 20.5    | 5.9               | 112.7           | 102                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 11.2               | 22.9    | 0            | 15.5    | 4                 | 54              | 82                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 4.1                | 3.8     | 0            | 4.4     | 2.4               | 14.8            | 67                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3                  | 10.1    | 0            | 1.4     | 0                 | 14.6            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 3.8                | 5.6     | 0            | 3.1     | 0                 | 12.6            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 11.7               | 63.7    | 0            | 0       | 0                 | 75.4            | 25                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 113.66             | 75.13   | 15.43        | 79.24   | 8.77              | 292.26          | 129                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 16.95              | 11.19   | 14.71        | 3.11    | 8.77              | 54.75           | 120                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 3.24               | 7.21    | 1.62         | 0.86    | 0                 | 12.94           | 43                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 27                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.5               |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 50.5               |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 1211.5             | 189.38  | 54           | 868.59  | 97.2              | 2420.68         | 121                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 585.3              | 1029.49 | 0            | 203.17  | 0                 | 1817.97         | 38                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 324.55             | 120.22  | 0            | 10.36   | 162               | 617.14          | 68                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 412.16             | 325.15  | 0            | 15.13   | 0                 | 752.45          | 130                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 56.5               | 83.83   | 0            | 7.21    | 0                 | 147.54          | 49                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 2.37               | 3.05    | 0            | 0.5     | 0                 | 5.94            | 93                 |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 7.2                | 34.42   | 0            | 13.8    | 0                 | 55.42           | 9                  |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 1.11               | 0.4     | 0            | 1.01    | 0                 | 2.52            | 25                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 1.92               | 4.33    | 0            | 2.15    | 0                 | 8.41            | 93                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.29               | 0.22    | 0            | 0.04    | 0                 | 0.56            | 57                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.7                | 0.32    | 0            | 0.02    | 0                 | 1.05            | 106                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 2.04               | 12.06   | 0            | 0.68    | 0                 | 14.78           | 129                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 4.32               | 20.65   | 0            | 8.27    | 0                 | 33.25           | 49                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 3.36               | 0.52    | 0.15         | 2.41    | 0.27              | 6.05            | 134                |

## Wartość odżywcza na dzień: 21 (Niedziela), 2025-12-28

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | I śniadanie        | Obiad   | Podwieczorek | Kolacja | Posiłek dodatkowy | Zawartość razem | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|---------|--------------|---------|-------------------|-----------------|--------------------|
|                                       |              |                   | Zawartość w porcji |         |              |         |                   |                 |                    |
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 754.6              | 795.3   | 66.3         | 515     | 51                | 2182.4          | 110                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 3180.4             | 3340.1  | 280.8        | 2170.4  | 215.1             | 9187            | 110                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 35.3               | 57.9    | 1.9          | 19.4    | 2.1               | 116.9           | 107                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 19.1               | 27.5    | 0.8          | 14.6    | 1.3               | 63.3            | 96                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 6.3                | 5.2     | 0.3          | 4.1     | 0.2               | 16.3            | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 6.7                | 10.9    | 0            | 5.4     | 0                 | 23.1            | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 4.6                | 6.9     | 0            | 3.6     | 0                 | 15.2            | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 327.9              | 200.6   | 0            | 40.1    | 0                 | 568.8           | 189                |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 113.37             | 84.41   | 12.96        | 76.81   | 7.55              | 295.12          | 130                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 15.79              | 22.75   | 0.34         | 3.14    | 7.29              | 49.31           | 109                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 6.14               | 11.04   | 0.34         | 0.74    | 0                 | 18.27           | 60                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 18.38              |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 22.85              |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | -       | -            | -       | -                 | -               | 58.77              |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 921.95             | 394.1   | 8.64         | 677.88  | 756               | 2758.57         | 138                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 674.25             | 1997.28 | 0            | 290.95  | 0                 | 2962.48         | 62                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 309.41             | 110.63  | 0            | 19.99   | 0                 | 440.05          | 48                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 434.95             | 268.29  | 0            | 96.38   | 0                 | 799.63          | 138                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 52.33              | 87.12   | 0            | 25.57   | 0                 | 165.03          | 54                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 3.2                | 3.18    | 0            | 0.89    | 0                 | 7.28            | 114                |
| Witamina A [μg]                       | 25%          | 565               | 16.12              | 40.15   | 0            | 18.43   | 0                 | 74.72           | 13                 |
| Witamina D [μg]                       | 10%          | 10                | 2.59               | 0.67    | 0            | 1.34    | 0                 | 4.61            | 46                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 3.07               | 4.09    | 0            | 1.65    | 0                 | 8.81            | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.2                | 0.29    | 0            | 0.26    | 0                 | 0.76            | 77                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 0.84               | 0.29    | 0            | 0.12    | 0                 | 1.26            | 127                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 1.33               | 6.54    | 0            | 2.02    | 0                 | 9.91            | 87                 |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 9.67               | 24.09   | 0            | 3.71    | 0                 | 37.49           | 56                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0       | 0            | 0       | 0                 | 0               | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 2.56               | 1.09    | 0.02         | 1.88    | 2.1               | 6.89            | 153                |

## Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

| Parametr                              | Poziom strat | Norma na składnik | Zawartość w porcji | % realizacji normy |
|---------------------------------------|--------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Wartość energetyczna [kcal]           | 10%          | 2000              | 2170.2             | 109                |
| Wartość energetyczna [kJ]             | 10%          | 8368              | 9146.2             | 109                |
| Białko [g]                            | 10%          | 110               | 114.3              | 104                |
| Tłuszcz [g]                           | 10%          | 66                | 55.3               | 84                 |
| Kwasy tłuszczowe nasycone [g]         | 10%          | Maks: 22          | 16.4               | 75                 |
| Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g] | 10%          | 22                | 15.7               | -                  |
| Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g] | 10%          | 22                | 12.8               | -                  |
| Cholesterol [mg]                      | 10%          | Maks: 300         | 202.6              | 67                 |
| Węglowodany ogółem [g]                | 10%          | 226.5             | 312.04             | 137                |
| Cukry [g]                             | 10%          | Maks: 45.3        | 62.99              | 139                |
| Błonnik pokarmowy [g]                 | 10%          | 30                | 16.43              | 55                 |
| % energii z białka                    | 10%          | 15                | -                  | 23                 |
| % energii z tłuszczu                  | 10%          | 30                | -                  | 21                 |
| % energii z węglowodanów              | 10%          | 55                | -                  | 56                 |
| Sód [mg]                              | 10%          | 2000              | 2581.36            | 129                |
| Potas [mg]                            | 10%          | 4700              | 2739.6             | 58                 |
| Wapń [mg]                             | 10%          | 900               | 589.99             | 66                 |
| Fosfor [mg]                           | 10%          | 580               | 957.7              | 165                |
| Magnez [mg]                           | 10%          | 304.5             | 203.01             | 67                 |
| Żelazo [mg]                           | 10%          | 6.4               | 6.84               | 107                |
| Witamina A [µg]                       | 25%          | 565               | 87.84              | 15                 |
| Witamina D [µg]                       | 10%          | 10                | 3.06               | 30                 |
| witamina E [mg]                       | 30%          | 9                 | 8.72               | 97                 |
| Witamina B1/Tiamina [mg]              | 20%          | 1                 | 0.66               | 66                 |
| Witamina B2/Ryboflawina [mg]          | 15%          | 1                 | 1.23               | 124                |
| Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]  | 15%          | 11.5              | 15.99              | 139                |
| Witamina C [mg]                       | 55%          | 67.5              | 49.72              | 73                 |
| Ilość wody wypijanej [ml]             | 10%          | 2250              | 0                  | 0                  |
| Sól [g]                               | 10%          | 5                 | 6.45               | 143                |