

Plan żywieniowy: 3. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 8-28.12.2025 rok (21 dni) Pilotaż DP

Ile dni:	21
Termin rozpoczęcia:	2025-12-08
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu (3) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 55%, białka: 15%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-08				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna , woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa , E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. #pierogi z serem 200.00g [składniki: Mąka pszenna , ser twarogowy 35%, woda, cukier, pasteryzowane jaja płynne, skrobia ziemniaczana, olej rzepakowy, sól, gluten pszenny , błonnik pszenny bezglutenowy, błonnik z babki jajowatej,	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Kukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 80.00g składniki: Kurczak tuszka 70%,	1. # Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

(2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta twarogowa z koperkiem 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%	kurkuma, aromat wanilinowy.] 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# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]		p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
---	--	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-09

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 30.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa ziemniaczana - krem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 29%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Marchew 7%, Kurczak tuszka 3%, Jaja kurze całe (jaja) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 3. Brokuły ugotowane 200.00g 4. p#O Pulpety z indyka duszone 130.00g składniki: Mięso z piersi indyka. bez skóry 72%, p# Bułka kajzerka 17% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 5. p# sos pomidorowy z włoszczyzną 100.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 3% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. # SMOOTHIE Marchew, brzoskwinia, banana, jabłko (tubka) 250.00g [składniki: przecier jabłkowy, sok z pomarańczy z zagęszczonego soku, przecier bananowy]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta z tuńczyka i twarogu 80.00g składniki: # Tuńczyk w kawałkach w sosie własnym M 40% [składniki: Tuńczyk (ryba) w kawałkach [Euthynnus (Katsuwonus) pelamis L.], woda, sól], p# Ser twarogowy półtłusty 30% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 20% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 10%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-10

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: jaja gotowane iżż 92%, p# Jogurt naturalny 8% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych] 8. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem brokułowa 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemniaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. #Groszek ptyśowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. Makaron jasny gotowany 250.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 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, seler], # Passata pomidorowa M 29% [składniki: pomidory, sól], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 2% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Olej rzepakowy uniwersalny 1%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p#w Filet Żłocisty/polegawica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 6. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-11

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#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, seler], p# Ser Mozzarella light 7% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Jaja kurze całe (jaja) 7%, # bułka tarta 4% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól] 8. p# Serek wiejski lekki 50.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa cukiniowa (lekka) 250.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Cukinia 23%, Ziemniaki późne 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen] 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. p#o Filet z piersi kurczaka duszony z dodatkiem sosu z pietruszką 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Gotowany seler, marchew, pietruszka 200.00g składniki: Marchew 40%, Pietruszka korzeń 33%, Seler korzeniowy 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%	1. #sok z marchwi z cukinią 300.00g	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]
---	--	---	---	---

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-12

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 300.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p# Ser twarogowy półtłusty 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego] 8. Miód pszczeni 25.00g	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 12%, # koncentrat pomidorowy 30% 4% [składniki: przetarte pomidory], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0% 3. Makaron jasny gotowany 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. Ziemniaki gotowane bez soli 250.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] 5. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5% 6. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 7. p# Pulpety z dorsza gotowane 130.00g składniki: Dorsz mrożony (ryba) 75%, p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Pasta z dorsza, ala paprykarz 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 30%, Płatki ryżowe S 15%, # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory], Marchew 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-13

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g

wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p# Pasta drobiowa z włoszczyzną i koprem 70.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowo-kalafiorowa+ 250.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 21%, p# włoszczyzna kostka 21% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, #Kasza bulgur 30% [składniki: 100% kasza bulgur z pszenicy durum] 4. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 5. P#o Kurczak w sosie brokułowym (lekkostrawny) 200.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 39% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mięso z piersi kurczaka bez skóry 25%, Brokuły 21%, Woda wodociągowa 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Czosnek 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, # papryka słodka suszona 0% [składniki: papryka słodka mielona]	wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretki z kurczakiem i brokułami 150.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Brokuły 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 17%, # Majonez Dekoracyjny Winiary M 7% [składniki: Olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, mu szarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy).], Marchew 3%, Pietruszka korzeń 3%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna wołowa 1%	[składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]
---	--	---	---

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-14

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

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]	1. Mus Kubuś 100% jabłko/banan 100.00g [składniki: przeciery z: jabłek (88%) i bananów (6%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku (6%), witamina C.]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryz biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #dżem 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.] 8. P#w kielbasa żywiecka smaczne wędliny 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)	2. p# Zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. #Fritata z szpinakiem i mozzarellą 150.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 53%, Cukinia 26%, Szpinak 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, p# Ser Mozzarella light 3% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%		3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z włoszczyzną gotowaną 80.00g składniki: p# włoszczyzna kostka 50% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Ser twarogowy półtłusty 44% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Żłocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	
---	--	--	--	--

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w szynka z indyka indykpol*bg 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)] 8. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 50.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. 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, seler], Kurczak tuszka 12%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# śmietana 12% krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej] 3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 6. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. P# Twarożek pomidorowy 80.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 57% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko 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%	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

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

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa koperkowa z brokułami i kalafior 250.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Kalafior 10%, Brokuły 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 5. Kasza jaglana ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jaglana 30% 6. Brokuły ugotowane 200.00g 7. p# Sos pietruszkowy NISKOTŁUSZCZOWY 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 17%, Pietruszka korzeń 15%, # Mąka tortowa typ 450 M 5% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # natka pietruszki świeża 2% [składniki: liście pietruszki]	1. 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]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: #Jaja gotowane 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], p# Jogurt naturalny 13% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej]

Dzień: 11 - Czwartek, 2025-12-18

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #pasztet (kurczak+indyk) 50.00g [składniki: woda, mięso z indyka 19%, tłuszcz wieprzowy 18%, wątroba z kurcząt 17%, błonnik grochowy, białko wieprzowe, cebula, błonnik cytrusowy, błonnik ziemniaczany, sól, skrobia kukurydziana, przyprawy suszone , ekstrakty przyprawa] 8. p# Dżem truskawkowy 30.00g [składniki: Truskawki (40%), cukier, woda, substancja żelująca - pektyny, substancja zagęszczająca - guma guar, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, substancja konserwująca - sorbinian potasu, aromat]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krem z marchwi 350.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 47%, Marchew 29%, Ziemniaki średnio 20%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, # Kasza manna 1% [składniki: z pszenicy 100%] 3. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 4. RW Filet z kurczaka gotowany z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 100%, Sól biała 0%, Ziele angielskie CAŁE 0% 5. #Warzywa gotowane w delikatnym sosie 300.00g składniki: Marchew 33%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 30%, Pietruszka korzeń 17%, Fasolka szparagowa mrożona 17%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450], # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #ciastka biszkoptowe 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonniki roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250.)] 6. p# Ser twarogowy chudy 60.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 12 - Piątek, 2025-12-19

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

1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Polędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser Mozzarella light 50.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa 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: śmietanka, stabilizator: karagen], Kasza jaglana 3%, Sól biała 0% 3. p# Pulpety z dorsza pieczone 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 70% [składniki: ryba], p# Bułka kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. RW Sos warzywny 150.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, # Mąka tortowa typ 450 M 8% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Masło ekstra (mleko) 2% 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 200.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kasza orkiszowa ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, # Kasza orkiszowa 30% [składniki: z pszenicy orkisz w 100%]	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# Pasta pomidorowa rybno-twarogowa 80.00g składniki: #Dorsz mrożony 45% [składniki: ryba], p# Ser twarogowy półtłusty 45% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], # koncentrat pomidorowy 30% 10% [składniki: przetarte pomidory] 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]
---	--	--	--	--

Dzień: 13 - Sobota, 2025-12-20

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, konjak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa krem dyniowy 350.00g składniki: Dynia 29%, Woda wodociągowa 26%, Ziemniaki późne 14%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 9%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3% 3. #Groszek ptysiowy 5.00g [składniki: jaja, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Gotowane buraki tarte z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 83%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Sól biała 0% 6. p#o Schab gotowany 100.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%	1. #mus jaglanka (kwiat pomarańczy) 100.00g [składniki: jabłka, kasza jaglana gotowana (woda, kasza jaglana)banany, marakuja, ekstrakt neroli]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. p# 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 sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.], Seler korzeniowy 10%, Pietruszka korzeń 10%, p# Jogurt naturalny 10% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 14 - Niedziela, 2025-12-21

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznicza na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. #Medaliony drobiowe zapiekane z szpinakiem i mozzarellą (I) 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 75%, p# Ser Mozzarella light 17% [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól], Szpinak 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 7. p# Sos koperkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, Masło ekstra (mleko) 10%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%	1. #Placek biszkoptowy z jabłkiem 70.00g składniki: Jabłko 45%, # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. p# Pasta twarogowa z buraczkem 60.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 35% [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego], buraki gotowane doprawiane iżż 35%, p# Jogurt naturalny 21% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Koper ogrodowy 2% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

Dzień: 15 - Poniedziałek, 2025-12-22

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

Dzień: 16 - Wtorek, 2025-12-23

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. Jaja gotowane IŻŻ 50.00g 8. p#w Połędwica sopocka ARO*bg 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy: ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. RW Zupa krupnik 350.00g składniki: 3. p#o Filet pieczony z dodatkiem sosu pomidorowego 200.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 48%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, # koncentrat pomidorowy 30% 8% [składniki: przetarte pomidory], # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 4. Brokuły ugotowane 200.00g 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony]	1. #sok z marchwi i jabłka 300.00g [składniki: sok z jabłek, sok z marchwi, sok z cytryny (z soków i przecierów)]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 6. #Ketchup 20.00g [składniki: Pomidory (145 g pomidorów zużyto na 100 g produktu), cukier, skrobia modyfikowana kukurydziana, sól, regulatory kwasowości - kwas octowy i kwas cytrynowy, przyprawy i ekstrakty przypraw, naturalne aromaty]	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.]

Dzień: 17 - Środa, 2025-12-24

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, # Płatki górskie M 16% [składniki: płatki w 100% owsiane] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. p# Serek wiejski lekki 70.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól.] 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.]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. P# Zupa buraczkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Burak 11%, p# włoszczyzna kostka 11% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 6%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 3. RW Dorsz gotowany 130.00g składniki: #Dorsz mrożony 77% [składniki: ryba], Woda wodociągowa 23%, Sól biała 0% 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	1. Banan 120.00g składniki: Banan 100%	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Galaretkę z rybą(dorszem) 200.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, #Dorsz mrożony 30% [składniki: ryba], Marchew 5%, Pietruszka korzeń 5%, Pietruszka liście 2%, Żelatyna wołowa 1% 6. p# Ser twarogowy chudy 30.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 18 - Czwartek, 2025-12-25

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15%	1. #Sernik 50.00g składniki: #twaróg sernikowy 63% [składniki: Mleko pasteryzowane, skrobia	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki:	1. #Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie

10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z białym ryżem 275.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż biały 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. #Parówki z szynki 80.00g [składniki: mięso wieprzowe z szynki (94%), sól, glukoza, stabilizatory (cytryniany sodu, octany sodu), białko wieprzowe kolagenowe, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), aromaty, ekstrakty przypraw, substancja konserwująca (azotyn sodu).] 8. p# Ser Mozzarella light 30.00g [składniki: częściowo odtłuszczone mleko pasteryzowane, sól, regulator kwasowości: kwas cytrynowy, podpuszczka, składniki zalewy: woda, sól] 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]	[składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczką czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa grysikowa na rosole 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, p# włoszczyzna kostka 29% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, # Kasza manna 3% [składniki: z pszenicy 100%], Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. p#o Pierś kurczaka duszona we włoszczyźnie 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 40%, Woda wodociągowa 33%, p# włoszczyzna kostka 20% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # Mąka tortowa typ 450 M 1% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 4. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 5. RW Trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%	modyfikowana, kultury bakterii mlekowych], #Herbatniki 13% [składniki: mąka pszenna, cukier, woda, roślinny olej palmowy, cukier inwertowany, odtłuszczone mleko w proszku, substancja spulchniająca: wodorowęglan amonu, sól, serwatka w proszku z mleka, substancja spulchniająca: wodorowęglan sodu, regulator kwasowości: pirofosforan kwasu sodu, substancja konserwująca - metasiarczyn potasu. Zawiera siarke/siarczyny, lecytyna słonecznika, aromat wanilina.], Cukier 13%, Masło ekstra (mleko) 6%, #budyń śmietankowy winiary 5% [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Jaja kurze całe (jaja) 0%	mieszanek herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoten).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. RW Sałatka jarzynowa NA JOGURCIE 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Marchew 15%, jaja gotowane iżż 15%, p# Jogurt naturalny 15% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pietruszka liście 1% 6. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	fermentacji mlekowej]
Dzień: 19 - Piątek, 2025-12-26				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem , bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%,	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanek	1. Placek biszkoptowy z brzoskwinią 70.00g składniki: #brzoskwinie w lekkim syropie m	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata	1. p# Serek wiejski lekki 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka

Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą manną 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 92%, #Kasza manna 8% [składniki: z pszenicy 100%] 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. #we Pasta jaglana na słodko 80.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Stovit Fruta Jabłka prażone 33% [składniki: jabłka (90%), cukier, skrobia, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, przeciwutleniacz - kwas askorbinowy], # płatki jaglane M 19% [składniki: płatki jaglane w 100% z prosa], Cynamon mielony 1% 8. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.]	kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa warzywna z dynią 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, p# włoszczyzna kostka 24% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Dynia 14%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% 3. RW Duszona Roladka drobiowa z włoszczyzną 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 86%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Marchew 5%, Seler korzeniowy 2%, Pietruszka korzeń 2% 4. RW Marchewka. gotowana. 200.00g składniki: Marchew 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Ryż biały ugotowany 250.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Ryż biały 34% 6. p# Sos jasny niskotłuszczowy pietruszkowy 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 93%, # Mąka tortowa typ 450 M 6% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%	45% [składniki: Brzoskwinie, woda, cukier, regulator kwasowości - kwas cytrynowy.], # Mąka tortowa typ 450 M 18% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Jaja kurze całe (jaja) 18%, Cukier 18%, # proszek do pieczenia 0% [składniki: substancje spulchniające: węglan sodu, disfosforany, mąka pszenna]	czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. #Kiełbasa biała 60.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, pieprz czarny, czosnek świeży, majeranek, tłuszcz wieprzowy.Osłonka jadalna (jelito wieprzowe)] 6. #Serek homogenizowany naturalny chudy 30.00g [składniki: mleko odtłuszczone, pasteryzowane, bakterie fermentacji mlekowej] 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]	pasteryzowana, białka mleka, sól.]
--	---	--	--	--

Dzień: 20 - Sobota, 2025-12-27

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	pośilek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykorja, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 88%, Kasza kukurydziana SANTE 12% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 7. p#w Filet Złocisty/połędwica Ani 50.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu.] 8. p# Ser twarogowy chudy 50.00g [składniki: mleko, bakterie fermentacji kwasu mlekowego]	1. p# Kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Zupa jarzynowa zabelana jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Ziemniaki późne 14%, Marchew 14%, Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Sól biała 0% 3. 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, seler], Woda wodociągowa 19%, Szpinak 11%, P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Olej rzepakowy uniwersalny 6%, # Mąka tortowa typ 450 M 4% [składniki: Mąka pszenna typ 450], Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 4. Makaron jasny gotowany 200.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 5. RW Fasolka szparagowa gotowana 100.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%	1. #mus jabłkowy (kubek) 100.00g [składniki: przecier jabłkowy 100%]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 5. #pasztet (kurczak+cielęcina) 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] 6. p#w szynka z indyka indykpol*bg 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu.)]	1. p# Jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

Dzień: 21 - Niedziela, 2025-12-28

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, #Kawa zbożowa naturalna 3% [składniki: cykoria, żyto] 2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S (pszenica) 16% 3. p# Chleb kawior 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 4. p# Bułka kajzerka 55.00g [składniki: mąka pszenna, woda, drożdże, sól, cukier, E472e, mączka sojowa, E300,] 5. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 6. Pomidor sparzony, bez skóry 80.00g składniki: Pomidor 100% 7. RW Jajecznica na parze 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 98%, Szczypiorek 2%	1. p# Kompot wieloowocowy 400.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] 2. p# Rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 3. Makaron jasny, gotowany do zupy 100.00g [składniki: Mąka pszenna, woda, sól] 4. # Udko kurczaka gotowane 130.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 100% 5. RW Ziemniaki duszone 2 z koprem 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 90%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, # koperek suszony M 0% [składniki: koperek suszony] 6. p# sos pomidorowy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 74%, p# włoszczyzna kostka 9% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 7% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], # koncentrat pomidorowy 30% 5% [składniki: przetarte pomidory], Olej rzepakowy uniwersalny 3%, # Mąka tortowa typ 450 M 3% [składniki: Mąka pszenna typ 450] 7. Surówka z marchwi, jabłka 200.00g składniki: Marchew 60%, Jabłko 37%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%	1. #ciastka biszkopty 20.00g [składniki: mąka pszenna, masa jajowa pasteryzowana, substancja słodząca –maltitol, emulgatory: E 471, E 475, E477]	1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] 2. p# Chleb kawior 150.00g [składniki: mąka pszenna typ 500, woda, drożdże, sól] 3. p# Tłuszcz roślinny do smarowania (Flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 4. Cukinia baby, bez skóry duszona na gorąco 80.00g 5. RW Pieczeń kanapkowa z włoszczyzną 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, p# włoszczyzna kostka 25% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe (jaja) 10%, Pietruszka liście 1%	1. #Sok pomidorowy 300.00g [składniki: sok pomidorowy z zagęszczonego soku pomidorowego oraz przecier pomidorowy: (99,5%), sól (0,5%)]

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

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%	100	36.8	29.1	1	22.1	12.4	101.6	101
Tłuszcz [g]	10%	56	21.5	8.9	0.3	13.6	0	44.4	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	4.2	0.1	2.9	0	13.2	85
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6	0.5	0	4.7	0	11.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	118.23	103.14	25.38	77.11	7.02	330.9	129
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.05	42.17	20.73	3.45	7.02	90.44	175
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	578	124.4	484.1	95.3	2108.8	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3477.5	2432.1	525.3	2046.6	400	8881.6	105
Białko [g]	10%	100	32.1	34.5	1.3	24.8	5.9	98.9	99
Tłuszcz [g]	10%	56	28.2	15.6	1.1	8.2	4	57.4	103
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	10.9	2.7	0	2.3	2.4	18.4	118
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	7.5	0	1.8	0	12.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	4.1	0	3.1	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	116.5	0	3.6	0	131.5	44
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	112.5	79.53	29.25	78.05	8.77	308.12	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	22.17	13.99	24.75	4.23	8.77	73.92	143
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	9.8	4.05	1.02	0	18.09	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.4
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.74
Sód [mg]	10%	2000	1654.39	291.79	27	812.41	97.2	2882.8	145
Potas [mg]	10%	4700	598.71	2383.91	0	254.57	0	3237.2	69
Wapń [mg]	10%	900	290.89	175.38	0	66.16	162	694.44	76
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	575.57	0	78.12	0	941.93	162
Magnez [mg]	10%	304.5	46.69	145.53	0	24.2	0	216.43	71
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.42	4.39	0	0.86	0	6.68	104
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	159.22	0	16.06	0	190.95	34
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.47	0	1.03	0	2.6	26
witamina E [mg]	30%	9	2.57	4.32	0	1.71	0	8.61	96
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.39	0	0.05	0	0.63	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.61	0	0.13	0	1.17	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	9.33	0	0.4	0	11.16	97
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	0.81	0.07	2.25	0.27	7.2	160

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	493.7	108.8	2030.1	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3243.6	2622.2	160.1	2085.4	457.3	8568.7	101
Białko [g]	10%	100	33.6	38.1	0.1	22	14.8	108.8	109
Tłuszcz [g]	10%	56	18.1	10.2	0	9.9	4	42.4	75
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.9	3.3	0	3.8	2.7	15.8	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.3	2.9	0	1.4	0	8.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.1	1.4	0	3.1	0	8.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	54.2	0	0	0	181.3	60
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	119.59	97.26	9.9	79.27	3.24	309.27	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.12	23.63	9.18	3.27	2.7	53.9	104
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	6.41	1.62	0.86	0	12.39	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	17.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.73
Sód [mg]	10%	2000	1204	393.92	0	1093.59	378	3069.52	154
Potas [mg]	10%	4700	613.67	1227.55	0	203.17	0	2044.4	43
Wapń [mg]	10%	900	294.2	279.9	0	10.36	0	584.47	65
Fosfor [mg]	10%	580	378.03	462.28	0	15.13	0	855.45	148
Magnez [mg]	10%	304.5	60.19	86.12	0	7.21	0	153.53	50
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.2	1.76	0	0.5	0	4.48	70
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	52.48	0	13.8	0	73.4	12
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	2.15	0	5.95	66
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.23	0	0.04	0	0.47	47
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.53	0	0.02	0	1.12	113
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.17	10.93	0	0.68	0	12.78	111
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	31.49	0	8.27	0	44.04	65
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.34	1.09	0	3.03	1.05	7.67	171

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	735.3	112	546.7	95.3	2237.4	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3157.5	3084.3	473.8	2304.5	400	9420.2	112
Białko [g]	10%	100	37.3	41.5	1.3	16.9	5.9	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	56	14.8	28.1	1.3	14.2	4	62.6	111
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	4	0	2.6	2.4	14.5	94
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.1	13.4	0	5.2	0	22.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5	7.5	0	4.8	0	17.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.3	83.1	0	58.5	0	185	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	118.74	84.42	24.3	89.28	8.77	325.53	125
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.71	18.27	21.6	6.2	8.77	71.56	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	11.06	1.35	3.14	0	20.8	70
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.95
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.98
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.07
Sód [mg]	10%	2000	969.18	282.57	32.4	713.06	97.2	2094.42	105
Potas [mg]	10%	4700	817.41	2160.14	0	545.23	0	3522.78	75
Wapń [mg]	10%	900	289.15	178.63	0	67.43	162	697.22	77
Fosfor [mg]	10%	580	494.87	600.46	0	106.31	0	1201.65	207
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	142.8	0	38.69	0	280.27	92
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.86	3.43	0	1.36	0	7.66	120
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	54.6	0	17.46	0	87.59	16
Witamina D [μg]	10%	10	1.16	0.29	0	1.29	0	2.75	28
witamina E [mg]	30%	9	3.15	6.18	0	3	0	12.33	137
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.42	0	0.11	0	0.86	86
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.5	0.52	0	0.15	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.33	19.16	0	1.29	0	25.79	224
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	32.76	0	10.47	0	52.55	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.69	0.78	0.09	1.98	0.27	5.23	117

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	668	66.3	507.8	108.8	2104.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3185.6	2812.3	280.8	2144	457.3	8880.3	104
Białko [g]	10%	100	32.1	33.4	1.9	16.9	14.8	99.4	99
Tłuszcz [g]	10%	56	12.9	18.4	0.8	10.7	4	47	83
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.3	7.4	0.3	1.7	2.7	17.6	112
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.1	0	3.5	0	13.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2.4	0	4.3	0	10.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	20.9	84.6	0	0	0	105.6	35
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	128.71	95.54	12.96	86.57	3.24	327.04	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.47	17.96	0.34	4.59	2.7	45.08	88
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.16	7.2	0.34	1.51	0	12.22	41
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.41
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	20.77
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	55.82
Sód [mg]	10%	2000	841.22	297.22	8.64	658.64	378	2183.72	109
Potas [mg]	10%	4700	699.42	672.92	0	300.68	0	1673.03	35
Wapń [mg]	10%	900	388.93	78.59	0	17.38	0	484.92	54
Fosfor [mg]	10%	580	445.41	147.27	0	22.76	0	615.45	106
Magnez [mg]	10%	304.5	67.56	41.49	0	12.21	0	121.27	40
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.71	2.19	0	0.7	0	4.61	72
Witamina A [μg]	25%	565	7.88	37.35	0	16.29	0	61.52	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.13	0.69	0	1.01	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	9	1.99	2.15	0	3.05	0	7.2	80
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.21	0.15	0	0.05	0	0.42	42
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.68	0.22	0	0.04	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.2	2.92	0	0.98	0	5.11	44
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	0.82	0.02	1.82	1.05	5.45	122

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	572.1	105	515.5	77.7	2042	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3251.3	2419.7	445.2	2172.6	330.4	8619.4	103
Białko [g]	10%	100	37	25	1	19.9	12.4	95.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	19.6	7.3	0.3	13.9	0	41.2	74
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	1.4	0.1	1.9	0	9.4	61
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.7	2.6	0	1.5	0	10	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.3	1.6	0	3.2	0	10.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	43.4	36.3	0	13	0	92.8	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.71	103.99	25.38	78.36	7.02	329.47	127
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.69	9.56	20.73	3.86	7.02	57.89	111
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.1	5.19	1.83	1.82	0	14.95	49
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.04
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	12.33
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	63.62
Sód [mg]	10%	2000	1053.78	181.06	1.08	683.25	54	1973.18	99
Potas [mg]	10%	4700	686.93	717.4	426.6	413.91	0	2244.85	48
Wapń [mg]	10%	900	274.42	48.76	6.48	37.19	0	366.86	40
Fosfor [mg]	10%	580	336.48	295.86	21.6	101.29	0	755.24	130
Magnez [mg]	10%	304.5	50.12	53.12	35.64	34.62	0	173.52	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.77	2.22	0.43	0.99	0	5.42	85
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	58	8.1	28.55	0	110.18	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.75	0.19	0	1.01	0	2.95	30
witamina E [mg]	30%	9	3.11	1.47	0.22	1.98	0	6.79	76
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.19	0.18	0.03	0.08	0	0.5	51
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.46	0.21	0.1	0.09	0	0.87	87
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	4.13	7.63	0.51	3.19	0	15.47	134
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	34.8	4.85	17.13	0	66.11	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.92	0.5	0	1.89	0.15	4.93	110

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	51	2107.3	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3235.1	2664.6	642.3	2121.5	215.1	8878.8	106
Białko [g]	10%	100	33.2	36	2.8	28.7	2.1	103.1	103
Tłuszcz [g]	10%	56	18.4	22.4	5.3	8.4	1.3	56	100
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.1	4.9	3.2	2.1	0.2	16.7	109
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.8	7.9	1.5	1.5	0	17.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	118.63	76.69	23.57	78.16	7.55	304.63	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	14.69	19.9	9.09	4.37	7.29	55.36	106
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.53	9.28	0.61	0.86	0	14.3	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.49
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.81
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	57.7
Sód [mg]	10%	2000	919.07	223.22	37.32	1094.04	756	3029.66	152
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	2.1	7.57	168

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	520.2	95.3	1979.1	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3333.5	2225.6	175.4	2195.4	400	8330	100
Białko [g]	10%	100	28.3	24.9	0.3	21.4	5.9	81.1	80
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	22.7	0.3	12.3	4	58.1	104
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	4.3	0	2.7	2.4	16.3	105
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	10.8	0	4	0	17.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5	0	4.2	0	13.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	276.7	0	5.3	0	292.4	97
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	129.02	62.52	10.08	81.23	8.77	291.64	112
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	23.65	14.76	9.72	5.3	8.77	62.22	121
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	11.55	1.71	0.75	0	17.65	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	15.61
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.43
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.96
Sód [mg]	10%	2000	1248.22	297.83	0	914.85	97.2	2558.11	128
Potas [mg]	10%	4700	592.41	1983.4	0	220.94	0	2796.75	60
Wapń [mg]	10%	900	269.83	182.82	0	45.85	162	660.51	73
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	445.57	0	95.57	0	843.77	145
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	124.27	0	20.64	0	190.88	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	5.43	0	0.53	0	7.5	117
Witamina A [μg]	25%	565	15.52	111.54	0	6.46	0	133.53	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	2.31	0	9.45	105
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.42	0	0.05	0	0.64	64
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.74	0	0.15	0	1.3	131
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	6.21	0	0.33	0	8.1	71
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.31	66.92	0	3.87	0	80.12	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.46	0.82	0	2.54	0.27	6.39	142

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	617.5	105	525	108.8	2133.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3277	2596.4	445.2	2213.9	457.3	8990	106
Białko [g]	10%	100	38.9	38.8	1	21.4	14.8	115.1	115
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	17.8	0.3	13.6	4	54.4	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.8	3.3	0.1	2.3	2.7	14.3	91
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	7.1	0	5	0	16	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.8	4.5	0	5	0	14.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	119.2	0	0.8	0	130.3	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.96	81.27	25.38	79.61	3.24	305.47	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.36	18.82	20.73	5.75	2.7	63.39	122
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.11	11.69	1.83	0.93	0	19.57	65
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.45
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.51
Sód [mg]	10%	2000	1586.26	293.33	1.08	681.24	378	2939.92	147
Potas [mg]	10%	4700	665.85	1842.15	426.6	268.05	0	3202.65	68
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	0.81	0	1.89	1.05	7.34	163

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	634.8	61.5	491.6	77.7	2103.6	106
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3523.4	2676.9	260.5	2074.6	330.4	8866.1	106
Białko [g]	10%	100	32.6	43.5	0.9	16.9	12.4	106.3	107
Tłuszcz [g]	10%	56	28.2	13.3	0.3	11.5	0	53.6	97
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	10.8	2.3	0	2.6	0	15.9	102
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	4.9	0	3.6	0	11.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	3.6	0	3.8	0	11.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	73.4	0	105.7	0	190	63
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	114.75	89.68	14.31	80.38	7.02	306.14	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.75	10.14	14.13	5.19	7.02	56.24	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	9.11	1.26	0.91	0	14.53	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	25.3
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	15.17
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.53
Sód [mg]	10%	2000	1565.11	141.59	0	720.11	54	2480.82	124
Potas [mg]	10%	4700	542.1	1392.64	0	249.23	0	2183.98	47
Wapń [mg]	10%	900	281.35	136.19	0	39.97	0	457.52	50
Fosfor [mg]	10%	580	304.16	585.11	0	77.01	0	966.28	166
Magnez [mg]	10%	304.5	52.45	157.45	0	11.19	0	221.1	73
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.28	6.13	0	1.22	0	9.64	151
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	111.46	0	14.18	0	132.85	24
Witamina D [μg]	10%	10	1.09	0.29	0	1.52	0	2.9	29
witamina E [mg]	30%	9	1.92	3.73	0	2.61	0	8.27	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.28	0.68	0	0.05	0	1.02	103
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.49	0.67	0	0.18	0	1.34	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.95	15.94	0	0.7	0	18.6	162
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	66.87	0	8.51	0	79.71	118
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.34	0.39	0	2	0.15	6.2	138

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	605.2	66.3	527.2	95.3	2068.6	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3267.9	2552	280.8	2225.4	400	8726.3	103
Białko [g]	10%	100	26	43.3	1.9	26.8	5.9	104.1	104
Tłuszcz [g]	10%	56	17.3	10.7	0.8	12	4	45	80
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	3.1	0.3	3.4	2.4	15.7	101
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	3.7	0	1.5	0	8.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	2.3	0	3.1	0	9.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	79.9	0	1	0	91.3	30
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	130.42	90.57	12.96	78.1	8.77	320.83	123
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	24.55	28.95	0.34	4.21	8.77	66.84	129
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.63	13.58	0.34	0.72	0	18.27	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	19.86
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.2
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	58.94
Sód [mg]	10%	2000	852.22	384.1	8.64	932.13	97.2	2274.3	114
Potas [mg]	10%	4700	592.41	2609.61	0	231.97	0	3434	74
Wapń [mg]	10%	900	269.83	421.2	0	66.52	162	919.57	102
Fosfor [mg]	10%	580	302.63	761.29	0	152.65	0	1216.58	209
Magnez [mg]	10%	304.5	45.97	172.61	0	22.15	0	240.74	79
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.53	3.87	0	0.54	0	5.95	94
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	2.96	0	1.53	0	7.13	79
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.17	0.51	0	0.05	0	0.74	74
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.39	0.83	0	0.27	0	1.5	150
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.56	19.01	0	0.37	0	20.95	182
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	1.06	0.02	2.58	0.27	5.68	125

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	37.8	506.3	108.8	2055.9	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2923.4	2985	160.1	2140.2	457.3	8666.2	103
Białko [g]	10%	100	35.5	39.6	0.1	26.6	14.8	116.8	118
Tłuszcz [g]	10%	56	15	20.9	0	8.9	4	49.1	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	7.5	4.4	0	2.5	2.7	17.2	110
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	8.9	0	2	0	13.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	105.21	97.78	9.9	80.28	3.24	296.42	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.05	13.14	9.18	4.97	2.7	46.05	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.07	14.1	1.62	1.07	0	19.88	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.08
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.55
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	56.37
Sód [mg]	10%	2000	1150.3	225.79	0	897.63	378	2651.73	133
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	2.49	1.05	6.62	148

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	501	95.3	2014.2	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3018.6	2725.2	225.9	2117.4	400	8487.3	101
Białko [g]	10%	100	35.9	33.7	0.9	18	5.9	94.5	95
Tłuszcz [g]	10%	56	13.1	23.3	0.4	8	4	49	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	5.3	0	1.9	2.4	14.9	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.9	8.6	0	1.5	0	13	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.8	4.6	0	3.2	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	22.4	0	0	0	32.7	10
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	116.15	81.97	12.6	91.03	8.77	310.54	120
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	17.07	23.66	8.1	6.45	8.77	64.06	124
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.95	11.82	2.25	3.72	0	23.75	79
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.39
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.83
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.78
Sód [mg]	10%	2000	1366.3	245.46	0	893.97	97.2	2602.94	130
Potas [mg]	10%	4700	529.41	2200.13	0	595.54	0	3325.09	71
Wapń [mg]	10%	900	270.55	209.97	0	50.63	162	693.16	77
Fosfor [mg]	10%	580	261.95	320.48	0	72.76	0	655.2	113
Magnez [mg]	10%	304.5	51.37	116.05	0	29.55	0	196.98	65
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.17	5.51	0	1.16	0	7.84	122
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	54.1	0	28.25	0	89.48	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	2.54	0	8.22	91
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.15	0.33	0	0.1	0	0.6	60
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.38	0.42	0	0.08	0	0.89	90
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	0.87	6.53	0	1.85	0	9.26	81
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	32.46	0	16.95	0	53.69	79
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.79	0.68	0	2.48	0.27	6.5	145

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	712.2	114.4	502.1	51	2160.4	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3288.9	2985.1	484.1	2119.2	215.1	9092.7	109
Białko [g]	10%	100	34.9	41.8	2.6	19.7	2.1	101.4	102
Tłuszcz [g]	10%	56	20.9	28.6	1.3	11.4	1.3	63.6	112
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.5	9.5	0.3	2.2	0.2	19	122
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	7.7	10.8	0.4	3.5	0	22.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	5.6	5.2	0.1	4.3	0	15.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	107.6	41	0.3	0	477	159
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	115.82	77.84	23.35	80.58	7.55	305.16	118
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.16	16.45	14.42	5.34	7.29	58.66	113
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.3	12.16	0.92	1.1	0	19.49	66
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.69
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.04
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.27
Sód [mg]	10%	2000	922.31	338.55	18.14	902.49	756	2937.5	147
Potas [mg]	10%	4700	810.69	1950.25	53.64	256.45	0	3071.04	64
Wapń [mg]	10%	900	328.85	142.04	6.61	53.8	0	531.32	60
Fosfor [mg]	10%	580	590.83	497.66	25.85	72.1	0	1186.46	204
Magnez [mg]	10%	304.5	98.77	125.97	2.22	21.85	0	248.83	81
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.61	3.82	0.33	0.77	0	9.54	149
Witamina A [μg]	25%	565	16.12	41.43	2.18	6.42	0	66.18	11
Witamina D [μg]	10%	10	2.59	0.74	0.19	1.06	0	4.59	46
witamina E [mg]	30%	9	3.57	4.35	0.17	2.34	0	10.45	116
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.35	0.38	0.01	0.05	0	0.8	81
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.89	0.45	0.06	0.11	0	1.53	154
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.63	16.88	0.05	0.35	0	18.92	164
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.67	24.86	1.31	3.85	0	39.7	59
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.56	0.94	0.05	2.5	2.1	7.34	163

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	41.5	497.1	95.3	2273.4	114
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3344.6	3552.1	175.4	2102.2	400	9574.5	114
Białko [g]	10%	100	37.4	38.1	0.3	19.8	5.9	101.6	101
Tłuszcz [g]	10%	56	18.6	34.8	0.3	7.9	4	65.9	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.7	9.4	0	1.9	2.4	20.6	132
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	12.9	0	1.6	0	17.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	120.5	97.19	10.08	86.97	8.77	323.53	126
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.06	23.45	9.72	3.68	8.77	61.7	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.49	4.29	1.71	0.86	0	10.35	35
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.25
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.74
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.01
Sód [mg]	10%	2000	1263.07	225.6	0	892.13	97.2	2478.01	124
Potas [mg]	10%	4700	612.57	452.15	0	212.34	0	1277.07	28
Wapń [mg]	10%	900	317.35	198.73	0	18.21	162	696.3	77
Fosfor [mg]	10%	580	418.55	367.2	0	33.52	0	819.28	141
Magnez [mg]	10%	304.5	60.1	35.23	0	8.03	0	103.36	35
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.54	1.73	0	0.53	0	3.82	59
Witamina A [μg]	25%	565	7.12	7.07	0	13.8	0	27.99	4
Witamina D [μg]	10%	10	1.11	0.79	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	2.01	4.34	0	2.15	0	8.52	94
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.1	0	0.04	0	0.34	34
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.6	0.69	0	0.06	0	1.35	135
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.23	2.01	0	0.69	0	3.94	35
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.27	4.24	0	8.27	0	16.79	24
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.5	0.62	0	2.47	0.27	6.19	138

Wartość odżywcza na dzień: 16 (Wtorek), 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	388	96.6	637.4	108.8	1920.4	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2910.7	1635.2	410.1	2677.8	457.3	8091.3	95
Białko [g]	10%	100	31.3	28.5	1.3	22.5	14.8	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	56	14.5	8.1	0	24.7	4	51.5	92
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5	1.6	0	8.6	2.7	18	116
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	4.4	3.1	0	1.4	0	9.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4	2	0	3.1	0	9.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.7	46.7	0	0	0	184.4	62
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	109.95	53.74	23.49	81.5	3.24	271.94	104
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.42	14.13	22.95	7.22	2.7	62.43	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.19	1.35	0.86	0	12.65	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	24.38
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	21.27
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.35
Sód [mg]	10%	2000	1107.1	123.22	0.1	1411.65	378	3020.08	151
Potas [mg]	10%	4700	590.25	1851.8	0	203.17	0	2645.23	56
Wapń [mg]	10%	900	298.45	211.41	0	10.36	0	520.23	57
Fosfor [mg]	10%	580	377.51	466.48	0	15.13	0	859.13	148
Magnez [mg]	10%	304.5	56.95	115.8	0	7.21	0	179.96	59
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.09	2.86	0	0.5	0	6.46	101
Witamina A [μg]	25%	565	7.2	102.75	0	13.8	0	123.75	21
Witamina D [μg]	10%	10	1.7	0	0	1.01	0	2.72	27
witamina E [mg]	30%	9	2.1	3.08	0	2.15	0	7.34	81
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.33	0	0.04	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.67	0.52	0	0.02	0	1.23	124
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.97	12.17	0	0.68	0	14.83	129
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.32	61.65	22.95	8.27	0	97.2	143
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.07	0.34	0	3.92	1.05	7.55	168

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	489.7	95.3	1890.8	94
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3153.3	1908.6	445.2	2071.7	400	7978.9	94
Białko [g]	10%	100	30.8	25.4	1	28.6	5.9	92	92
Tłuszcz [g]	10%	56	14.3	12.8	0.3	7	4	38.6	70
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	5.2	1.6	0.1	1.4	2.4	10.9	71
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.8	6.2	0	1.5	0	11.7	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.9	3.5	0	3.1	0	11.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	14.3	0	0.5	0	25.2	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	126.18	63.86	25.38	78.67	8.77	302.87	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	25.39	19.3	20.73	4.37	8.77	78.58	151
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	5.25	9.53	1.83	1.57	0	18.19	61
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	18.29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	19.35
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	62.36
Sód [mg]	10%	2000	974.26	206.42	1.08	665.19	97.2	1944.16	97
Potas [mg]	10%	4700	688.89	1540.07	426.6	292.44	0	2948.01	63
Wapń [mg]	10%	900	285.67	104.48	6.48	56.9	162	615.54	69
Fosfor [mg]	10%	580	409.91	216.89	21.6	100.69	0	749.1	129
Magnez [mg]	10%	304.5	87.73	84.59	35.64	26.91	0	234.88	78
Żelazo [mg]	10%	6.4	2.64	3.01	0.43	0.91	0	7	109
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	1.02	0	2.38	24
witamina E [mg]	30%	9	3.05	2.82	0.22	1.79	0	7.89	88
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.3	0.26	0.03	0.06	0	0.67	67
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.44	0.24	0.1	0.16	0	0.95	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.57	4.74	0.51	0.57	0	7.41	64
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	1.84	0.27	4.86	107

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	445.3	97	615.3	77.7	2169.3	109
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3929.2	1873.9	407	2591.5	330.4	9132.1	109
Białko [g]	10%	100	38.7	26.4	3.3	20.8	12.4	101.8	101
Tłuszcz [g]	10%	56	30.6	11.7	4.1	17.3	0	63.9	114
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	13	1.8	2.4	3.3	0	20.5	133
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	5.4	0.9	6.4	0	15.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	3.2	0.1	5.5	0	12.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	52.5	10	78	0	151.9	51
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	127.43	62.5	11.58	95.97	7.02	304.52	117
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	20.32	15.46	8.91	7.8	7.02	59.51	115
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.57	7.94	0.07	4.09	0	15.68	52
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	26.32
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	23.44
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	50.24
Sód [mg]	10%	2000	1625.4	233.87	29.75	978.62	54	2921.66	146
Potas [mg]	10%	4700	600.01	1571.79	8.02	689.96	0	2869.81	61
Wapń [mg]	10%	900	297.19	103.37	2.57	80.69	0	483.83	53
Fosfor [mg]	10%	580	333.74	371.33	9.59	126.15	0	840.83	146
Magnez [mg]	10%	304.5	58.78	97.42	1.69	35.75	0	193.65	64
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.5	2.94	0.08	1.74	0	6.27	98
Witamina A [μg]	25%	565	7.28	89.49	0.38	29.88	0	127.04	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	2.66	0.1	4.12	0	8.93	100
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.32	0	0.13	0	0.64	65
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.37	0	0.21	0	1.01	102
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.19	11.32	0.04	2.04	0	14.61	126
Witamina C [mg]	55%	67.5	4.36	53.69	0	17.92	0	75.99	113
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	4.51	0.64	0.08	2.71	0.15	7.3	162

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	733	117.9	593.9	108.8	2236.7	112
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2887.1	3084.8	499.6	2499.1	457.3	9428.1	112
Białko [g]	10%	100	25.8	40.5	2.7	21	14.8	105	106
Tłuszcz [g]	10%	56	11	20.5	1.2	19.6	4	56.6	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	3.9	3.6	0.3	6.6	2.7	17.3	111
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	9.5	0.4	1.4	0	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	3.9	5.3	0	3.1	0	12.5	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	11.2	84.8	41	0	0	137.1	46
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	121.59	101.46	24.18	83.48	3.24	333.96	128
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	19.05	22.7	15.64	8.33	2.7	68.44	132
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.22	10.08	0.35	0.72	0	14.37	48
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	23.05
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.52
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	54.44
Sód [mg]	10%	2000	1042.98	387.3	18.71	1246.05	378	3073.05	153
Potas [mg]	10%	4700	598.73	1403.5	15.4	180.13	0	2197.78	47
Wapń [mg]	10%	900	291.62	275.32	5.47	14.68	0	587.11	66
Fosfor [mg]	10%	580	288.23	599.36	23.28	23.05	0	933.93	161
Magnez [mg]	10%	304.5	46.96	105.19	1.36	17.29	0	170.82	56
Żelazo [mg]	10%	6.4	1.45	3.22	0.25	0.43	0	5.36	84
Witamina A [μg]	25%	565	15.67	12.06	0	5.4	0	33.13	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	4.47	0.06	1.52	0	8.63	97
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.18	0.29	0	0.04	0	0.52	52
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.42	0.56	0.05	0.02	0	1.06	107
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	1.42	15.37	0	0.27	0	17.07	148
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.4	7.23	0	3.24	0	19.88	30
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	1.07	0.05	3.46	1.05	7.68	171

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	37.8	537.7	95.3	1993	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2928.5	2642.6	160.1	2265.4	400	8396.6	100
Białko [g]	10%	100	35.7	34	0.1	20.5	5.9	96.5	97
Tłuszcz [g]	10%	56	11.2	22.9	0	15.5	4	54	96
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	4.1	3.8	0	4.4	2.4	14.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3	10.1	0	1.4	0	14.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	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%	259	113.66	75.13	9.9	79.24	8.77	286.72	111
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	16.95	11.19	9.18	3.11	8.77	49.21	96
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	3.24	7.21	1.62	0.86	0	12.94	43
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	16.89
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.8
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	60.32
Sód [mg]	10%	2000	1211.5	189.38	0	868.59	97.2	2366.68	118
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	2.41	0.27	5.91	131

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	703.2	66.3	515	51	2090.3	105
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3180.4	2952.6	280.8	2170.4	215.1	8799.6	105
Białko [g]	10%	100	35.3	42	1.9	19.4	2.1	101	100
Tłuszcz [g]	10%	56	19.1	24.3	0.8	14.6	1.3	60.2	107
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	6.3	4.3	0.3	4.1	0.2	15.5	100
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.7	10.1	0	5.4	0	22.3	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	4.6	6.2	0	3.6	0	14.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	327.9	132.7	0	40.1	0	500.8	166
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	113.37	84.41	12.96	76.81	7.55	295.12	115
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	15.79	22.75	0.34	3.14	7.29	49.31	95
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	6.14	11.04	0.34	0.74	0	18.27	60
% energii z białka	10%	15	-	-	-	-	-	-	17.33
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	22.85
% energii z węglowodanów	10%	55	-	-	-	-	-	-	59.81
Sód [mg]	10%	2000	921.95	318.57	8.64	677.88	756	2683.05	134
Potas [mg]	10%	4700	674.25	1810.31	0	290.95	0	2775.51	59
Wapń [mg]	10%	900	309.41	110.63	0	19.99	0	440.04	48
Fosfor [mg]	10%	580	434.95	268.29	0	96.38	0	799.62	138
Magnez [mg]	10%	304.5	52.33	87.08	0	25.57	0	164.99	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	0.88	0.02	1.88	2.1	6.7	149

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2086.8	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8794.5	104
Białko [g]	10%	100	101.3	101
Tłuszcz [g]	10%	56	53.1	95
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 15.6	16	103
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	14.5	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	18	12.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	174.3	58
Węglowodany ogółem [g]	10%	259	309.04	119
Cukry [g]	10%	Maks: 51.8	61.66	119
Błonnik pokarmowy [g]	10%	30	16.28	54
% energii z białka	10%	15	-	21
% energii z tłuszczu	10%	30	-	21
% energii z węglowodanów	10%	55	-	58
Sód [mg]	10%	2000	2598.63	130
Potas [mg]	10%	4700	2572.32	55
Wapń [mg]	10%	900	578.11	64
Fosfor [mg]	10%	580	863.64	149
Magnez [mg]	10%	304.5	190.5	63
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.61	103
Witamina A [µg]	25%	565	85.95	15
Witamina D [µg]	10%	10	3.01	30
witamina E [mg]	30%	9	8.31	92
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.63	63
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.16	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	12.3	107
Witamina C [mg]	55%	67.5	49.41	73
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	6.49	144